



참된 배움과 소통으로 참 꿈을
키우는 행복드림
부송 교육

부 송 영 양 소 식

이리부송초 제2022-87호
발 행: 이리부송초등학교

2022. 10. 28.

2022년 11월 영양소식 및 학교급식 식단안내



88번의 손길과
정성이 가야만
얻어지는 쌀



쌀은 우리 몸에 왜 좋을까요 ?



쌀밥은 고기, 생선, 채소류 등 여러 가지 반찬과 함께 먹게 되므로 **영양소를 골고루** 섭취할 수 있습니다.

성장을 돕는 **필수아미노산** '라이신'의 함량이 높아 성장기 어린이에게 좋으며, 건강에 좋은 **불포화 지방산** 함량이 높습니다.

또한, 쌀은 우리 뇌가 에너지원으로 이용하는 포도당'을 만드는 탄수화물을 77%나 함유하고 있어 **뇌 활동을 위한 좋은 에너지** 급원이 됩니다.

영양 풍부(쌀눈 있음) 1분도(농약 잔류) 겨친식감, 소화불량	영양 71% (쌀눈 있음) 10분도 부드러운 식감	영양 5% (쌀눈 없음) 12-13분도 부드러운 식감



가래떡이란?

가래떡은 물에 불린 멥쌀을 뿜은 가루에 다시 일정량의 물을 부어 반죽한 다음 쪄내 길쭉하게 뽑아낸 떡입니다.



가래떡데이의 유래

가래떡데이 '11월 11일'은 긴 막대 모양의 우리 전통 흰떡인 가래떡을 4개 세워놓은 모습에서 착안한 것이며, '농업인의 날'로 농업의 중요성을 일깨우고 농업인의 노고를 위로한다는 목적으로 1996년 제정된 정부 기념일입니다.



가래떡을 이용한 요리

요즘에는 떡볶이, 떡국 말고도 닭강정이나 닭튀김, 갈비 등에도 가래떡이 어울려 나오기도 하며, 치즈, 그라탱 등의 서양음식과 함께 요리하는 등 그 쓰임이 확대되고 있습니다.



11월의 절기(입동)-11.7

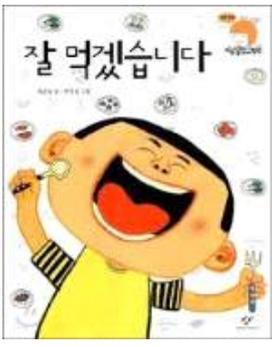
바쁜 가을걷이가 끝나가고 겨울을 준비해야 하는 때입니다. 입동 전후에 가장 큰일은 김장입니다. 무말랭이, 시래기 말리기, 꽃감 만들기, 딸감으로 장작 패기 등 몹시 바쁩니다.



< 꽃 감 >

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 농촌진흥청, 네이버 검색]

2022년 11월 학교급식 식단 안내

	11/1 Tue 생일밥상	11/2 Wed 수다날	11/3 Thu	11/4 Fri
	참쌀밥 쇠고기미역국(5.6.13.16.) 아귀포조림(5.6.13.) 애호박느타리볶음(5.) 닭고기떡매콤볶음(5.6.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 생일축하 초코케익(1.2.5.6.10.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 558.2/22.6/141.5/2.3	자장밥 (2.5.6.10.13.16.18.) 순두부달걀국(1.13.) 상추깻잎무침(5.6.13.18.) 갈비양념 닭고기구이(5.6.12.13.15.) 배추김치(9.13.) 유기농요구르트(80)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 544.9/27.3/270.7/3	보리밥 오징어맑은국(5.6.13.17.) 달래오이무침(5.13.) 돼지고기간장불고기(5.6.10.13.18.) 김치스파게티(1.2.5.6.9.10.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 생크림요거트(2.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 599.8/36.7/222.6/3.2	기장밥 상색수제비국(5.6.13.) 감오징어 숙회(5.6.13.17.) 감말랭이무침(자율)(5.) 열갈이들깨나물(5.6.) 수제)함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 총각김치(9.13.) 친환경 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 548.6/23.3/230.6/2.8
11/7 Mon	11/8 Tue	11/9 Wed 수다날	11/10 Thu	11/11 Fri 농업인의날
찰현미밥 찜뽕국(5.6.9.10.13.17.18.) 숙주맛살무침(18.) 치즈돈까스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 사과당근쥬스 채소샐러드(1.5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 591/22.7/257.3/2.7	우리말밥(6.) 쇠고기무국(5.6.13.16.) 아몬드땅콩멸치볶음(4.5.9.13.) 돼지고기과리장조림(1.5.6.10.13.18.) 쫄면무침(5.6.13.) 더덕구이(5.13.) 콘치즈만두(1.2.5.6.10.12.16.) 깍두기(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 600.5/28.4/164/10.3	오리훈제 볶음밥(5.13.) 모양어묵국(1.5.6.13.16.) 연두부 양념장(5.6.18.) 울외장아찌무침(13.) 배추김치(9.13.) 케이준샐러드(1.5.6.13.) 요구르트(100)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 715.8/31.9/206.9/2.8	칼슘참쌀밥 꼬들만두 김치국(1.5.6.9.10.13.16.18.) 도라지오이생채(5.13.) 한우깻잎불고기(5.6.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 고무마맛탕(1.5.6.13.) 사과즙(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 648.3/27.1/149.9/3.9	보리밥 얼큰콩나물국(5.13.) 김실파무침(5.6.13.18.) 목살꼭창(5.6.10.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 꿀먹은 가래떡(1.2.4.5.6.10.12.13.15.18.) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 580.7/26.6/162.5/3.4
11/14 Mon	11/15 Tue	11/16 Wed 수다날	11/17 Thu	11/18 Fri
기장밥 별숙떡국(1.13.) 상추들깨겉절이(5.6.18.) 메밀육김치무침(3.5.9.13.18.) 돼지등갈비구이(5.6.10.12.13.18.) 총각김치(9.13.) 딸기우유(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 608.6/23.6/173/3.1	참쌀밥 정국장찌개(5.9.10.13.18.) 오이양배추무침(5.) 오징어불고기(5.17.) 상색달걀말이(1.5.) 배추김치(9.13.) 쫄깃구구마빵(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 603.7/30.4/158.2/3.3	약고추장비빔밥(5.10.16.) 새우호박국(9.13.) 도토리묵무침(5.6.18.) 목화송나무숙(1.5.6.10.11.13.) 배추김치(9.13.) 국산배 음료(5.13.) 미니크림치즈파이(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 576.7/18.2/197.6/7.2	녹미밥 된장찌개(5.6.13.16.18.) 시금치나물 닭고기떡매콤볶음(5.6.13.15.16.18.) 어육굴소스볶음(1.5.6.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 슈크림붕어빵(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 557.8/26.1/136.3/3.3	홍미밥 국수장국(1.5.6.9.13.16.) 돼지고기수육(5.6.9.10.13.18.) 명이나물절임 감자채볶음(2.5.6.10.) 배추김치(9.13.) 딸기요구르트(2.) 상추쌈(1.5.6.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 567.6/31.1/249.7/3.2
11/21 Mon	11/22 Tue	11/23 Wed 수다날	11/24 Thu	11/25 Fri
들무밥 꽃게해물탕(5.6.8.13.17.18.) 파스타 비엔나(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 열무쌈장무침(5.6.18.) 오리불고기(2.5.6.8.9.13.18.) 배추김치(9.13.) 수제타르트(1.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 768.8/30/152.4/3.7	참쌀밥 한우사골곰탕(5.6.16.18.) 메추리알조림(1.5.6.13.18.) 어육떡볶이(1.2.5.6.13.16.) 김말이(1.5.6.10.13.16.18.) 순살갈비구이(2.5.6.13.16.) 짜먹는젤리(망고사과)(11.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 787.3/25.6/164.5/8.8	치킨 마요덮밥(1.2.5.6.13.15.18.) 팽이버섯맑은국(5.6.13.) 오이골뱅이무침(5.6.) 배추김치(9.13.) 핫도그(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 638.3/28.4/163/3.2	기장밥 햄김치찌개(2.6.9.10.13.15.18.) 돼지갈비찜(5.6.10.13.18.) 오징어채소부침(1.3.5.6.9.13.17.) 전통감자전(5.6.) 배추김치(9.13.) 딸기 목이버섯(5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 678.7/33.8/101.9/3.1	차조밥 한우갈비탕(5.6.13.16.) 오이고추무침(1.5.6.18.) 치즈없는 닭고기구마볶음(5.6.13.15.16.18.) 호떡(1.2.5.6.13.) 청경채겉절이(13.) 깍두기(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 641.6/29.7/160.8/3.6
11/28 Mon	11/29 Tue	11/30 Wed 수다날	◇ 부송초등학교 급식식재료 원산지 표시 안내!!	
잡곡밥(5.) 동태매운탕(5.13.) 찜닭(5.6.13.15.18.) 콩나물무침(5.) 건파래볶음(오븐)(5.9.13.) 배추김치(9.13.) 21곡물스틱(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 564/26.9/194.5/2.9	참쌀밥 쇠고기숙주국(5.6.13.16.) 배추나물 돼지고기김치볶음(5.9.10.13.18.) 총각김치(9.13.) 바람떡(5.13.) 친환경 굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 554.3/25.4/111.8/2.7	카레밥(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 건새우아욱국(5.6.9.13.18.) 단감오이무침(5.13.) 새송이버섯구이(5.) 바사삭꿀닭치킨(5.6.15.) 배추김치(9.13.) 포도쥬스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 520/26/275.3/3.6	* 쌀:익산시 유기농 쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산 한우 * 고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품:국내산 * 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산 * 낙지/가공품:중국산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, * 다량어: 원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산) * 양고기, 미꾸라지, 뽕장어, 납치(광어), 참돔, 조피볼락 사용 안함!	

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <https://school.jbedu.kr/iribusong> -> 알림마당 -> 식생활관

◇ 알레르기 정보

- ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣