



# 계문 교육 통신 급식소식지

발행일: 2022.11.1.(화)  
발행인: 이리계문초등학교장  
담당: 행정실



## 김치의 어원

“침채→팀채→담채→짐채→김채→김치(Kimchi)”

## 김치의 재료



Kimchi  
통배추김치



Kimchi  
백김치



Kimchi  
열무김치

## 11월 11일 가래떡 데이

11월 11일은 '토월 토요일(土土日=十一月十一日)로 농업과는 떼레야 떼 수 없는 '흙'을 상징하는 날이며, 사람도 흙을 밟 삼아 흙과 살다 흙으로 돌아간다는 농사철학이 담겨 있는 농업인의 날입니다.



가래떡 day 는 모양이 긴 막대 모양의 우리 전통 떡인 가래떡을 4개 세워놓은 모습에서 착안해 전통음식인 가래떡을 활용하여 농부들의 노고를 기리고자 하는 캠페인입니다.



## 절기 이야기 (11월)



### 입동 (11월 7일)

겨울로 접어든다는 뜻을 가진 절기. 더 지나면 배추가 얼기 때문에 입동을 전후해서 김장을 담는다.



### 소설 (11월 22일)

첫눈이 내린다 하여 소설이라 했다. 시래기를 엮어 달고 무말랭이 곶감 말리기 등을 한다.



효과

- 정장 작용
- 항균 / 항바이러스 작용
- 비타민 작용
- 항암 작용
- 혈중 콜레스테롤 개선

# 11월 학교급식 식단 안내

	11/1 <span>Tue</span>	11/2 <span>Wed</span>	11/3 <span>Thu</span>	11/4 <span>Fri</span>
	<b>흑미밥</b> 소고기버섯국(5.6.16.) 닭갈비/우쌈(5.6.13.15) 크런치생선볼(1.5.6.) 오이부추무침(9.13.) 배추김치(9.13.) 사과쥬스(과즙100%)(5.13.) 생크림옐렛 (1.2.5.6.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 647.3/28.1/55.6/3	<b>베이컨새우볶음밥</b> (1.5.6.9.10.13.18.) 미소된장국(5.6.) 바비큐복합(5.6.10.12.13.) 방풍나물(5.6.) 양상추샐러드(5.6.12.) 배추김치(9.13.) 오렌지쥬스(100%)(13.) 에너지/단백질/칼슘/철 654.7/34.1/86/3.4	<b>기장밥</b> 아귀탕(5.6.) 돼지갈비찜(5.6.10.13.) 크림떡볶이(2.10.) 돌김자반(13.) 참나물새콤겉절이(9.13.) 배추김치(9.13.) 프리미엄요구르트(2.) 에너지/단백질/칼슘/철 649/33.2/124.6/3	<b>찰현미밥</b> 어묵매운탕(1.5.6.13.) 소불고기(5.6.13.16) 비빔만두 (1.5.6.10.13.16.18.) 진미채조림(5.6.13.17.) 배추김치(9.13.) 친환경배 에너지/단백질/칼슘/철 621.2/32.4/62.6/3.4
11/7 <span>Mon</span>	11/8 <span>Tue</span>	11/9 <span>Wed</span>	11/10 <span>Thu</span>	11/11 <span>Fri</span>
<b>홍미밥</b> 돈등뼈탕(5.10.) 오리훈제볶음(5.) 연근조림(5.6.13.) 부추겉절이(13.) 검정깨죽(13.) 깍두기(9.13.) 굴 에너지/단백질/칼슘/철 647.1/32.2/135.4/2.9	<b>차조밥</b> 동태찌개(5.6.13.) 납작당면찜닭 (5.6.13.15) 김치전(5.6.9.17.) 시금치나물 총각김치(9.13.) 파인애플 에너지/단백질/칼슘/철 588.2/34.4/134.5/2.5	<b>짜장밥(2.5.6.10.)</b> 실파달갈국(1.) 돈육표고탕수육 (5.6.10.11.12.) 단무지무침 모듬야채겉절이 배추김치(9.13.) 이오요구르트(2.) 에너지/단백질/칼슘/철 581.9/28/133.2/2.3	<b>귀리밥</b> 바지락순두부찌개(1.5.18) 돈육불고기/상추쌈 (5.6.10.13.) 오징어링튀김 (1.5.6.13.17.) 오이도라지무침 배추김치(9.13.) 백설기(5.13.) 유기농식혜 에너지/단백질/칼슘/철 609.3/32.2/75/3.3	<b>잡곡밥(5.)</b> 꽃게탕(5.6.8.18) 닭봉조림(1.5.6.13.15) 잔멸치건과류볶음(5.9.13.) 열갈이된장무침(5.6.) 소떡소떡 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 총각김치(9.13.) 깔라만시에이드 에너지/단백질/칼슘/철 619.6/27.2/190.2/2.3
11/14 <span>Mon</span>	11/15 <span>Tue</span>	11/16 <span>Wed</span>	11/17 <span>Thu</span>	11/18 <span>Fri</span>
<b>찰보리밥</b> 조랭이떡국(1.13.16) 등뼈김치찜(9.10.13.) 치즈스틱(2.5.) 숙주나물무침 총각김치(9.13.) 단감 에너지/단백질/칼슘/철 648.4/31.3/255.7/2.1	<b>통밀쌀밥(6.)</b> 감자된장국(5.6.) 편육/고추쌈장무침(5.6.10.) 불어묵조림(1.5.6.13.) 실곤약야채무침(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 떠먹는요구르트(2.) 에너지/단백질/칼슘/철 598.2/36.9/229.2/4.1	<b>카레라이스</b> (2.5.6.10.13.15.) 콩나물국(5.) 고르곤잘릭피자 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 열무된장무침(5.6.) 모듬채소피클 배추김치(9.13.) 한라봉감귤쥬스(13.) 에너지/단백질/칼슘/철 585.1/24/114.1/2.6	<b>기장밥</b> 쇠고기미역국(16) 코다리무조림(5.6.) 치킨텐더/케이준야채샐러드(1.2.5.12.13.15) 참나물무침 배추김치(9.13.) 푸딩 에너지/단백질/칼슘/철 576.2/28.6/63.4/2.3	<b>흑미밥</b> 근대된장국(5.6.13.) 낙지돈육불고기/ 양배추쌈(5.6.10.13.) 메추리알장조림(1.5.6.13.) 더덕오이무침(5.6.13.) 배추겉절이(9.13.) 슈크림붕어빵/요구르트 (1.2.5.6.) 에너지/단백질/칼슘/철 653/32.8/186.8/3.9
11/21 <span>Mon</span>	11/22 <span>Tue</span>	11/23 <span>Wed</span>	11/24 <span>Thu</span>	11/25 <span>Fri</span>
<b>영양찰밥/김구이(13.)</b> 오징어무국(13.17) 돈육김치볶음/온두부 (5.9.10.) 오색잡채(1.5.6.8.10.13.) 오이양배추무침(5.6.) 깍두기(9.13.) 미니쥬스(1.2.5.6.) 감귤쥬스(13.) 에너지/단백질/칼슘/철 578.1/27/205.3/3.6	<b>흑미밥</b> 민물새우찌개(5.6.9.13.) 닭볶음탕(5.6.15) 갈비육전구이/파채 (1.2.5.6.10.15.16.) 애너타리버섯볶음 (1.2.5.6.10.15.16.) 총각김치(9.13.) 사과(친환경)(13.) 에너지/단백질/칼슘/철 623.6/29.3/153.9/3.9	<b>쇠고기콩나물밥</b> (5.6.13.16.) 맑은된장국(5.6.) 돼지고기옛강정 (1.2.4.5.6.10.13.) 파래자반(13.) 시래기볶음(5.) 배추김치(9.13.) 요거트(초코볼&크런치)(2.) 에너지/단백질/칼슘/철 640.5/35.1/183.2/3.4	<b>찰현미밥</b> 건새우아욱국 (5.6.9.13.) 두부조림(5.6.) 가지나물(5.6.13.) 오리불고기/상추쌈 (5.6.13.) 배추김치(완) (9.13.) 친환경배	<b>진로체험학습</b>
11/28 <span>Mon</span>	11/29 <span>Tue</span>	11/30 <span>Wed</span>	<b>◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩 ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기 ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염 ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣</b>	
<b>찰보리밥</b> 청국장찌개(5.6.9.13.) 돈육불고기/배추쌈 (5.6.10.) 애호박맛살볶음(1.5.6.13.) 콩나물무침(5.) 무생채(9.13.) 메이플파인파이 (1.2.5.6.13.) 유기농요구르트(2.) 에너지/단백질/칼슘/철 600.9/34.6/171.1/3.4	<b>귀리밥</b> 부대찌개(2.5.6.8.9.10.13.) 고등어구이(5.7.13.) 도토리묵무침(5.6.) 채소스틱(5.6.16.18.) 총각김치(9.13.) 우리밀호떡(5.13.) 청포도쥬스 에너지/단백질/칼슘/철 602.6/22.6/99.1/2.5	<b>차수수밥</b> 우동/꼬치어묵 (1.5.6.13.) 구워먹는돈까스 (1.5.6.10.12.13.18.) 콘샐러드(1.5.13.) 오이지무침(13.) 깍두기(9.13.) 굴 에너지/단백질/칼슘/철 594.6/19.2/68.5/1.6		