

2022. 11월 학교급식 영양소식 및 식단표

농업인의 날이 11월 11일인 이유는

한자 11 十一 을 합치면 흙토 土 가 되기 때문입니다.

농업인의 날

농업의 중요성을 일깨우고
농업인의 노고를 위로한다는 목적으로
1996년 5월 30일 제정된 정부 기념일입니다!

* 88번의 손길과 정성 *

농업인의 소중한 쌀!

01. 쌀밥은 여러 반찬과 함께 고른 영양소 섭취
02. 성장을 돕는 필수아미노산의 함량 높음
03. 쌀의 탄수화물은 뇌 활동에 좋은 에너지!



현미

영양풍부(쌀눈있음)
1분도(농약 잔류)
거친식감, 소화불량



찰눈쌀

영양71%(쌀눈있음)
10분도
부드러운 식감



백미

영양5% (쌀눈없음)
12~13분도
부드러운 식감



가래떡데이의 유래

가래떡데이 '11월 11일'은 긴 막대 모양의 우리 전통 흰떡인 가래떡을 4개 세워놓은 모습에서 착안해 만든 날이며, '농업인의 날'입니다.



가래떡이란?

가래떡은 물에 불린 멥쌀을 뿔은 가루에 다시 일정량의 물을 부어 반죽한 다음 썰내 길쭉하게 뽑아낸 떡입니다. 반죽할 때 약간의 소금을 넣기도 함. 떡국 및 떡볶이의 주재료입니다.



가래떡을 이용한 요리

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



11월 11일은 가래떡의 날!

내가 가장 좋아하는 가래떡요리는?



떡볶이



가래떡구이



떡국



11월의 절기(입동)-11.7

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



<팥시루떡>

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 농촌진흥청, 구글 검색]

2022. 10.

비봉초등학교장

♥ 2022. 11월 학교급식 식단 안내 ♥

비봉초등학교

월	화	수	목	금
	1	2 수다날	3	4
 * 에너지/단백질/칼슘/철	한우간장불고기덮밥 (5.6.13.16.18.) 김치콩나물국(5.9.13.) 삼색채소어묵채볶음 (1.5.6.13.) 브로콜리&초고추장(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 치즈핫도그/케첩 (1.2.5.6.10.12.13.) * 612.9/22.5/139/3.2	차조밥 컴백홈마라탕 (1.2.4.5.6.12.13.16.18.) 열무된장무침(5.6.18.) 동그랑땡(1.2.5.6.10.13.15.16.) 땅콩두부강정 (1.2.4.5.6.12.13.16.18.) 깍두기(9.13.) 라임&레몬주스(2.13.) * 644.2/24.1/180.8/5.8	기장밥 닭개장(13.15.) 돼지갈비떡간장조림 (5.6.10.13.) 삼색소시지채소볶음 (2.5.6.10.13.) 새송이버섯볶음(5.13.) 배추김치(9.13.) 과일(사과) * 536.5/27.7/82.9/2.6	친환경발아현미밥 순두부연포탕 (5.6.9.10.13.18.) 오이부추무침(9.13.) 돈육고추장불고기 (5.6.10.13.) 김달걀말이(1.5.13.) 배추김치(9.13.) 단호박샌드위치 (2.4.5.6.13.) * 653.9/36.7/132.3/6.4
7 입동	8	9 수다날	10	11 농업인의날
오색미밥 감자수제비(1.5.6.13.) 미트볼떡조림 (1.2.5.6.10.12.13.15.) 돼지고기찜(수육, 전지) (2.5.6.10.13.) 추울땀찜(1.2.5.6.13.16.) 양배추숙쌈/쌈장(5.6.13.18.) 보쌈김치(9.) * 587/32.2/124.1/3.8	친환경보리밥 순두부시금치된장국 (5.6.13.) 들기름메밀간장국수 (3.5.6.13.) 닭봉데리아까구이 (5.6.13.15.) 숙주나물무침 매콤김말이떡강정 (1.4.5.6.12.13.) 배추김치(9.13.) * 620.2/28.8/121.2/9.4	눈꽃치즈오징어핫도그 (1.2.5.6.10.12.13.15.17.) 꼬치어묵국(1.5.6.13.) 떡볶이&한우불고기 (1.5.6.12.13.16.18.) 반달단무지(13.) 나박김치(9.) 마시는샤인머스켓주스 (2.13.) * 701/23/146/2.8	귀리밥 얼큰콩나물국(5.13.) 알감자간장조림(5.6.13.) 너비아니오꼬노미야끼 (1.2.5.6.10.13.18.) 오징어김치전 (5.6.9.13.17.) 갯김치(9.13.) 과일(파인애플) * 502/19.7/105/2.8	친환경흑미밥 유부김치찌개 (1.5.6.9.13.18.) 돈육파파두부조림 (5.6.10.12.13.) 청경채무침 통살새우가스&타르타 르소스(1.2.5.6.9.13.18.) 배추김치(9.13.) 농업인의날 콩가루가래떡(2.5.) * 629.5/25.6/182.7/3.8
14	15	16 수다날	17	18
울무밥 두부청국장찌개 (5.6.9.13.18.) 상추쌈&쌈장(5.6.13.) 닭살콩나물겨자냉채 (5.6.13.15.) 삼겹살구이&미늘새우(10.13.) 배추겉절이(9.) 무지개떡(5.) * 544.7/27/124.1/4.2	친환경혼합잡곡밥(5.) 호박꽃게장 (5.6.8.13.17.18.) 근대나물무침(5.6.) 햄&삼겹살채볶음 (2.5.6.10.13.15.) 수제떡갈비/어린양채소 (1.5.6.10.13.) 열무김치(9.13.) 쿠키&크림아이스슈 (1.2.5.6.13.) * 440/23.4/113.4/2.5	채소비빔밥/약고추장 (1.5.6.10.13.16.) 팽이버섯아욱된장국 (5.6.) 비엔나소시지감자조림 (2.5.6.10.13.) 달걀후라이(1.5.) 깍두기(9.13.) 딸기푸딩(2.5.11.) * 657.1/21.7/139.5/4.4	친환경발아현미밥 해물짬뽕순두부찌개 (1.5.6.8.9.10.12.13.17.18.) 시금치된장무침(5.6.) 통등심찜쌀탕수육&소스 (1.5.6.10.11.13.) 미니언즈맛김(13.) 배추김치(9.13.) 과일(귤) * 581.7/39.8/130.7/8.9	클로렐라밥 달걀조랭이떡국(1.13.) 오리온제부추무침 (5.6.13.18.) 스팀두부&볶음김치 (5.9.13.) 새송이버섯양념구이 (5.6.13.) 고들빼기김치(9.) * 616.4/26.6/141.3/4.6
21	22	23 수다날	24	25
부추닭곰탕/당면 (5.6.13.15.) 쫄면김치복만두 (1.5.6.10.13.16.18.) 상추겉절이(5.6.13.) 돈채채소볶음(5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 블루베리시리얼&요거트 (1.2.5.6.11.13.15.) * 576.5/29.8/141.6/2.9	친환경혼합잡곡밥(5.) 순두부떡갈비 (1.5.6.9.13.18.) 순살닭갈비조림 (5.6.13.15.) 칠리간소새우떡볶음 (1.5.6.9.12.13.18.) 고사리나물들깨볶음(5.) 배추김치(9.13.) 옥수수크림찜쌀떡(2.5.6.) * 608.3/29.7/122.5/5	유부초밥(5.13.) 돈코츠라멘&수육, 달걀 (1.2.5.6.10.13.15.16.) 꼬들단무지무침(13.) 비빔채소만두 (1.5.6.10.13.) 깍두기(9.13.) 과일(방울토마토)(12.) * 637.9/31.7/205.8/2.9	친환경차수수밥 돈육호박고추장찌개(5.6.10.13.) 건파래볶음(13.) 매콤콩나물무침(5.13.) 청양마요순살치킨(1.2.5.6.12.13.15.18.) 군고구마 배추김치(9.13.) * 600.2/26.9/121.8/3.6	친환경보리밥 참치김치찌개(5.6.9.13.) 시금치된장무침(5.6.) 돈육자장볶음 (2.5.6.10.13.) 두부에그스크램블 (1.5.12.13.) 열갈이겉절이(9.13.) 고르곤졸라피자 (1.2.5.6.12.13.) * 608.6/34.2/112.1/2.8
28	29	30 수다날		
친환경흑미밥 사골떡국(1.13.16.) 안심복합스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 쫄면두부무침(5.6.) 미니콘치즈볼카츠&케첩 (1.5.6.10.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 우리밀초코생크림오믈렛 (1.2.5.6.) * 570.3/29.1/90.5/3.5	오색미밥 나가사끼만두국 (1.5.6.9.10.13.) 두부양념조림(5.6.13.) 열갈이나물무침(5.6.) 탄두리닭통치킨구이 (2.5.6.12.13.15.16.18.) 파김치(9.) 흰우유아이스크림 (1.2.5.) * 667.1/32.5/163.8/3.3	닭야채죽(5.15.) 새송이메추리알장조림(1.5.6.13.) 매콤콩나물무침(5.13.) 배추김치(9.13.) 불고기피타브레드(1.2.5.6.10.12.13.15.18.) 유기농ABC주스+(2.13.) * 503.5/22.9/86.1/3.1		

※ 위 식단과 식재료 원산지는 학사 일정 또는 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.

알레르기 유발 식품 안내

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.
해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관 (☎ 070-4346-7004)으로 전화나 방문을 통해 비상 상황에 대처할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

식재료 원산지 안내(변동 있을시 식생활관 내 게시판 별도 표기)

쌀	배추김치	콩	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	오징어	꽃게	동태	고등어	낙지
(참쌀, 현미)	(배추/고춧가루)	(두부류)					(가공품)				
국내산	국내산/국내산	국내산	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	국내산 (페루산)	국내산	러시아	국내산	베트남