



교 훈  
슬기롭게 배우고  
튼튼하게 닦아서  
올바르게 행하자

함께 도전하고 함께 성장하는 협력적 행복 교육

# 기린교육통신

교무실: 241-7442

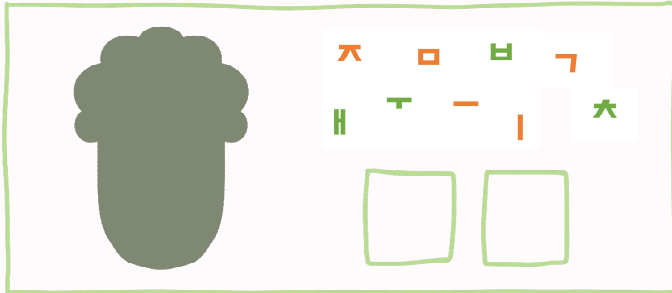
행정실: 241-7443

담당자: 조 윤 아

11월 영양소식지 및 월간식단

## 11월의 제철 식재료

아래의 그림자는 어떤 채소의 그림자일까요? 뒤죽박죽 글자에서 이름을 찾아 적어보세요!



11월의 제철 식재료는 배추입니다. 배추는 무, 고추, 마늘과 함께 우리나라 4대 채소 중 하나로 김치뿐만 아니라 다양한 방법으로 먹을 수 있는 채소입니다. 배추는 수분함량이 높고 식이섬유가 풍부해 변비 예방에 도움을 줍니다. 또한 칼슘, 칼륨, 비타민, 무기질 등 여러 가지 영양소도 풍부하답니다.

[출처: 네이버 지식백과]

## 11월의 절기 '소설'



우리나라의 24절기 중 스무 번째 절기로 **첫눈이 내린다**고 해 소설(小雪)이라고 합니다. 한겨울에 든 것은 아니지만 눈이 내릴 정도로 추위가 시작되기 때문에 겨울 준비를 시작했습니다. 시래기를 엮어 달고 무말랭이나 호박을 썰어 말리며 겨우내 먹을 식량을 준비하고, 목화를 따서 손을 보거나 소먹이로 쓸 벼짚을 모아두기도 했습니다. 여러분은 '소설'에 무엇을 하며 겨울 준비를 하고 싶나요?

[출처: 한국민속대백과사전]

## 11월 25일은 아무것도 사지 않는 날!

11월 마지막 주 토요일은 **아무것도 사지 않는 날!** 과도한 소비로 인한 환경오염에 대해 경각심을 가지고, 과소비 습관을 반성하는 캠페인입니다. 물건뿐만 아니라 식재료의 지나친 소비도 많은 환경오염을 만들어 내고 있어요!

혹시 사둔 것을 깜박 잊고 소비기한이 지나 식재료를 버렸던 경험이 있나요? 우리 집 냉장고에 어떤 식재료가 있는지 알고 있나요? 11월 25일에는 아무것도 사지 않고 냉장고 속 식재료만으로 한 끼를 해결해 보세요. 식재료를 버리지 않고 맛있게 먹는다면 환경을 지킬 수 있답니다.



[출처: 네이버 지식백과]

## 11월 22일 김치의 날

배추, 무, 오이 등 여러 채소를 소금에 절이고 양념을 버무려 발효시킨 **김치!** 발효되면서 유산균이 생기고, 각종 무기질과 비타민도 풍부해요. 11월 22일은 김치의 날로, 김치의 가치와 우수성을 널리 알리기 위해 제정된 법정기념일입니다. 주재료에 따라 다양한 김치가 만들어져요.

- **배추김치:** 소금에 절인 배추로 만들어요. 숙성시켜 익은 김치도 맛있지만, 즉석에서 버무린 겉절이도 맛있답니다.
- **동치미:** 통째 또는 크게 썬 무를 잠깐 절여 국물을 흥건하게 해 심심하게 담그는 김치. 주재료인 무는 감기 예방과 소화를 도와줘요.
- **오이소박이:** 소금에 절인 오이 속에 소를 넣어 만들어요. 주재료인 오이는 수분과 비타민이 풍부해 피부 건강과 피로 회복에 좋아요.
- **백김치:** 고춧가루를 넣지 않고 하얗게 담그는 김치. 백김치를 시작으로 김치가 탄생했어요. 맵지 않아 남녀노소 맛있게 먹을 수 있답니다.

이외에도 깍두기, 열무김치, 총각김치, 갯김치, 파김치 등 150여 종이 있습니다. 여러분은 어떤 김치를 좋아하나요? 가장 좋아하는 김치 세 종류를 시상대에 적어보세요!

[출처: 네이버 지식백과]





# 영양교육 활동지

전주기린초등학교  
학년 반 이름:

맛도 좋고 몸에도 좋은 김치! 다양한 김치 종류만큼 김치를 활용한  
요리의 종류도 여러 가지가 있어요! 내가 좋아하거나 먹고 싶은 김치 요리를  
아래의 빙고 판에 적고, 친구들과 함께 재미있는 빙고 게임을 해보세요!  
보기에 있는 김치 요리를 골라 적거나, 내가 아는 김치 요리를 적어도 좋아요 :)


## < 여러 가지 김치 요리 >

김치볶음밥, 돼지고기김치찌개, 참치김치찌개, 콩치김치찌개, 김치국, 김치콩나물국, 김치어묵탕,  
김치수제비, 김치만두전골, 김치부침개, 두부김치, 고등어김치조림, 등갈비김치찜, 김치두루치기,  
김치볶음, 김치말이국수, 김치라면, 김치파스타, 김치리조또, 김치떡볶이, 김치만두, 김치죽





# 11월 학교급식 식단 안내



## 알레르기정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩  
⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우  
⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토  
⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기  
⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)  
⑲잣 등의 알레르기 유발식품을 표시 하였습니다.

## 식재료 원산지 및 영양량 표시 정보

전주기린초등학교 홈페이지 (<http://www.jb-girin.es.kr/>) → 알림마당 → 식생활관소식 → 급식소식

\* 쌀:군산산 친환경쌀  
\* 콩:국내산, 두부콩:국내산  
\* 배추김치(고춧가루):국내산(짜개용, 반찬용)  
\* 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품:국내산  
\* 쇠고기:국내산 한우(암소)  
\* 고등어, 오징어, 꽃게, 참조기, 조피볼락/가공품:국내산

\* 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산  
\* 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다랑어: 원양산  
\* 수산물가공품:국내산(오징어채, 페루산)  
\* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔 사용안함  
\* 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어, 부세/가공품:국내산

◇ 학부모님께서는 자녀가 식단표의 식재료에 특정 증상을 보이거나, 기타 표기되지 않은 식품에 대해서도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식시 각별한 주의를 부탁드립니다.

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하고자 노력합니다!

### 11/1 Wed 수다날

\* 한우데이\*  
한우불고기덮밥5.6.13.16  
김치콩나물국5.9  
브로콜리달걀찜1.2.5.9  
동전취포조림5.6.13  
시금치무침  
배추김치9  
사과  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
545.8/34.7/153.7/4.7

### 11/2 Thu

홍국쌀밥  
미소된장국5.6  
수제치킨까스1.2.5.6.11.12.13.15.16  
줄면야채무침5.6.13  
애호박느타리볶음  
배추김치9  
살구주스13  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
669.7/28.0/162.3/2.3

### 11/3 Fri

찰기장밥  
꽃게탕5.6.8.13  
돈육보쌈5.6.10  
고구마김치전1.5.6.9.17  
채소스틱/상추쌈5.6.13  
보쌈김치9  
파인애플  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
650.0/25.8/154.9/2.6

### 11/6 Mon

혼합잡곡밥5  
오징어무국9.13.17  
매운돼지갈비찜5.6.10.13  
두부간장조림5.6.13  
방풍나물무침  
배추김치9  
블루베리요거트2  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
662.4/37.9/258.4/3.1

### 11/7 Tue

아미노밥  
갈비완자탕1.2.5.6.10.15.16.18  
오리훈제/무쌈1.2.5.6.13.15  
비빔찐만두1.5.6.10.13.15.16.18  
고사리나물볶음5.6  
깍두기9  
샤인머스켓  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
678.7/29.8/116.6/3.1

### 11/8 Wed 입동

스팸마요덮밥1.2.5.6.10.15.16  
애호박감자된장국5.6  
떡볶이5.6.12.13  
미역줄기볶음  
깍두기9  
요구르트2  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
569.6/21.6/203.5/3.4

### 11/9 Thu

\* 기린채식데이\*  
친환경올무밥  
버섯순두부찌개5.9.13  
크런치생선까스/타르타르소스1.5.6.13  
팜뽕볶음면5.6.9.13.17.18  
청경채겉절이5.6.13  
충각김치9  
인절미갈릭토스트1.2.5.6  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
659.1/25.6/146.8/3.2

### 11/10 Fri 농업인의날

친환경현미밥  
젓가락떡국1.16  
바베큐폭립5.6.10.12.13.18  
야채달걀말이1.2.5.6.10.15.16  
브로콜리땅콩소스무침1.4.5.13  
배추김치9  
라이스초코샌드1.2.5.6  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
659.1/28.7/123.4/3.0

### 11/13 Mon 세계전절의날

루테인쌀밥  
계란실파국1  
등심찜살 **퀴바로우**5.6.10.11.12.  
**마라사귀**1.2.4.5.6.10.12.13.15.16.18  
**가지무침**5  
배추김치9  
사과즙13  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
638.6/19.5/125.4/6.4

### 11/14 Tue

검정쌀밥  
사각어묵국1.5.6.13  
눈꽃치즈 **닭갈비**2.5.6.13.15  
알감자버터구이2.5.13  
만가닥 **버섯**볶음5.6.13  
총각김치9  
황금향  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
625.6/30.4/148.3/2.4

### 11/15 Wed 수다날

\* 싱가포르 음식 체험의 날 \*  
칠리크랩덮밥1.5.6.8.12.13  
돼지 **갈비탕**(바쿠테)5.6.10.13.18  
시리얼 **새우**5.6.9.16  
공심채볶음5.6.13.18  
배추김치9  
카야잼파이1.2.5.6.14  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
676.1/40.3/189.1/4.2

### 11/16 Thu

녹차카테킨쌀밥  
낙지연포탕5.6.16  
함박스테이크1.2.5.6.10.12.13.15.16  
단호박 **죽**/인절미5.6.13  
고구마줄기볶음  
배추김치9  
유산균포도워터젤리  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
655.2/21.8/119.7/2.3

### 11/17 Fri

친환경조각서리태밥5  
육개장5.6.9.13.16  
간장돼지불고기5.6.10.13  
두부조림5  
오이부추무침5.6.13  
배추김치9  
바나나  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
542.5/31.8/164.3/3.6

### 11/20 Mon 생일바상

\* 기린채식데이\*  
찰옥수수밥  
황태미역국5.6  
새우로제 **스파게티**2.5.6.9.12.18  
콩불고기 **샐러드**2.5.6.13  
숙주맛살무침1.5.6.8  
배추김치9  
꿀벌가나슈 **케이크**1.2.5.6  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
556.6/17.7/160.4/3.6

### 11/21 Tue

차조밥  
소고기배추전골5.6.9.13.16  
돈육두부김치볶음5.6.9.10.13  
**고구마채전**1.5.6  
참나물매실청무침5.6.11.13  
백김치9  
골드키위  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
625.5/28.7/161.5/4.0

### 11/22 Wed 소설

\* 소설, 김치의 날 \*  
차돌깍두기볶음밥2.5.6.9.10.15.16  
시래기된장국5.6.9  
순살파닭 **치킨**1.2.5.6.13.15  
삼색나물무침1.5.6.8  
갯김치9  
말랑촉촉반건식13  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
562.3/25.7/158.9/2.8

### 11/23 Thu

친환경현미밥  
해물된장찌개5.6.9.13.17.18  
숯불오리주물럭5.6.13  
어린이생선이불어묵볶음1.5.6.13  
상추부추겉절이5.6.13  
파김치9  
꿀호떡2.4.5.6  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
817.0/30.0/142.0/4.5

### 11/24 Fri

친환경백미밥  
돈육김치찌개5.6.9.10  
삼치카레구이2.5.6.12.16.18  
우렁잡채5.6.13  
하트뮤즐리멸치볶음5.6.13  
총각김치9  
비타민주스  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
577.6/26.8/166.8/3.0

### 11/27 Mon

친환경버섯카로틴밥  
닭곰탕15  
고등어감자조림5.6.7.13  
한입 **떡갈비**구이5.6.10.12.16  
오이청경채무침5.6  
배추김치9  
잎새절편6  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
627.1/28.4/114.7/3.0

### 11/28 Tue

친환경발아현미밥  
맑은콩나물국5  
순살간장찜닭5.6.13.15.18  
칠리탕수육1.5.6.10.12.13.18  
숙갓두부무침5  
배추김치9  
달밤라떼2.  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
679.1/38.2/133.2/3.2

### 11/29 Wed

하이라이스1.2.5.6.10.12.16  
유부 **우동**1.5.6.7.13.18  
**호리오감자튀김**2.5.6.10.16  
애드타리깨소스무침5.6.13  
돌미나리무침13  
깍두기9  
방울토마토12  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
623.9/19.6/172.1/2.7

### 11/30 Thu

\* 경기도음식 체험의 날 \*  
(이천)유기농쌀밥  
조랭이떡만둣국1.5.6.10.16.18  
(수원)**갈비**5.6.10.13  
(의정부)**부대**볶음2.5.6.10.16  
(강화)순무김치9  
(안성)배  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
718.5/37.1/165.2/3.8

식품알레르기 보유 학생을 위해 아래의 메뉴는 알레르기 제거식이 준비됩니다.  
(계란)  
8일 스팸마요덮밥  
9일 크런치생선까스

파란색 글씨'는 학생 및 교직원의 급식 희망메뉴가 반영된 부분입니다.

※ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.