



교 훈
슬기롭게 배우고
튼튼하게 닦아서
올바르게 행하자

함께 도전하고 함께 성장하는 협력적 행복 교육

기린교육통신

교무실: 241-7442

행정실: 241-7443

담당자: 영양교사

제목: 12~1월 영양소식지 및 월간식단

제철 식재료 '명태'

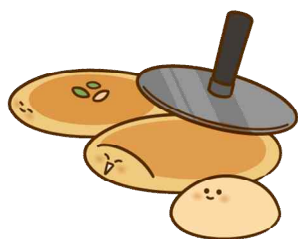


12월 제철을 맞은 명태는 한국인들에게 매우 친숙한 생선입니다. 국물 요리, 구이, 찜 등 다양한 형태로 사용되며 종류와 가공 방법에 따라 무려 36가지의 이름을 가지고 있습니다. 대표적으로 우리 주변에서 자주 만날 수 있는 명태의 이름을 확인해 볼까요?

생태	갓 잡아 올리거나 얼리지 않은 명태
동태	얼린 명태
코다리	내장과 아가미를 제거 후 코에 꿰어 반 건조한 명태
북어	바삭 말린 명태
황태	얼렸다 녹이기를 반복하여 노랗게 말린 명태
먹태	황태와 비슷하게 건조한 명태를 불에 구워낸 것
노가리	바삭 말린 새끼 명태

참고 : 명태 이름, 생태 동태 황태 먹태 너의 이름은?
/ 한국수자원공단블로그 (2024)

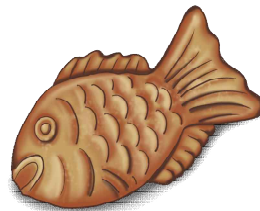
호호 불어 먹는 겨울 간식 이야기



〈호떡〉

밀가루나 찹쌀가루를 반죽한 뒤 설탕 소 등을 넣고 둥글넓적하게 구워내는 떡으로, 오랑캐 '호(胡)'와 우리말인 '떡'이 합쳐진 이름입니다. 호떡은 현재의 중앙아시아와 아랍권에서 유래된 음식으로, '호'는 오랑캐, 서역에 사는 사람들을 일컫는 말이었어요. 우리나라에서는 1880년대 임오군란 때 우리나라에 들어온 청나라 상인들에 의해 시작된 것으로 전해지고 있습니다.

출처 : 잇다 스튜디오 / 시사상식사전



〈붕어빵〉

붕어빵은 1930년대에 일본의 '다이야키(たい焼)'라고 불리는 도미 형태의 빵이 들어오며 시작되었습니다. 생선이 흔하지 않았던 옛 시기에 가장 친숙한 붕어를 바탕으로 붕어빵 형태로 우리나라에 자리 잡게 되었다고 추측하고 있어요. 광복 이후 1950~1960년대에 전쟁 원조로 대량의 밀가루를 수입하게 된 것을 계기로 붕어빵이 대중화되기 시작했습니다.

출처 : 잇다 스튜디오 / 한국의 생활 디자인



〈찐빵 / 호빵〉

밀가루 반죽 속에 팔이나 채소로 만든 소를 넣고 김에 찌서 먹는 찐빵! 호빵은 찐빵을 집에서 간편하게 먹을 수 있도록 상품화하며 붙여진 이름입니다. 비슷한 음식으로는 중국의 바오쯔(包子)가 있습니다. 우리나라에서는 특히 강원도 횡성군 안흥면의 '안흥찐빵'이 유명합니다. 안흥찐빵은 밀가루를 막걸리로 발효시켜 만들어 쫄깃한 식감이 특징이라고 해요!

출처 : 잇다 스튜디오 / 두산백과

밤이 가장 긴 날, '동지'



우리나라의 24절기 중 22번째인 '동지'는 1년 중 밤이 가장 길고 낮이 가장 짧은 날입니다. 옛날부터 '작은 설'이라고 부르며 중요하게 생각한 동짓날에는 팔로 팔죽을 끓여 먹는데 팔의 붉은 색이 나쁜 기운을 물리치고 좋은 기운을 가져온다고 믿었기 때문입니다. 팔죽에는 찹쌀로 단자를 만들어 넣어 끓이는데, 단자는 새알만 한 크기로 만들어 새알심이라 부릅니다. 새알심은 먹는 사람의 나이만큼 넣어 먹는데, 새알심을 먹으면 나이를 한 살 더한다고 여겼습니다.

참고 : 한국민속대백과사전 '동지'





12~1월 학교급식 식단 안내



알레르기정보

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 표시 하였습니다.



식재료 원산지 및 영양량 표시 정보

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

* 쌀:국내산 친환경쌀
* 콩:국내산, 두부콩:국내산
* 배추김치(고춧가루):국내산
* 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

12/2	12/3	12/4 수다날	12/5	12/6
친환경갈보리밥 맑은콩나물국5 바베큐북살꼭창5.6.10.12.13.18 스크램블에그1.13 감자샐러드1.5 배추김치9 방울토마토12 * 에너지/단백질/칼슘/철 599.7/29.6/132.4/3.3	* 지구 지킴이 날 * 강황쌀밥 채개장1.5.6.9.13.16 달고기까스/감귤타르소스1.5.6.13 유부볶음우동5.6.12.16.18 매실청사과오이무침5.6.13 배추김치9 꿀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 624.1/15.4/182.2/2.1	장조림버터비빔밥1.2.5.6.10.13 배추된장국5.6 닭고치5.6.15 열대과일샐러드1.2.5.6 깍두기9 레드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 677.7/39.2/203.5/13.4	찰기장밥 느타리버섯국5.9 돈육버섯불고기5.6.10.13 뿌리채소맛탕5.6.13 시금치무침 배추김치9 국화빵1.2.5.6 * 에너지/단백질/칼슘/철 590.5/26.5/124.4/2.7	친환경백미밥 돈육김치찌개5.6.9.10 치즈인치킨까스1.2.5.6.11.12.15.16.18 쫄면야채무침5.6.13 브로콜리당콩소스무침1.4.5.13 깍두기9 오렌지주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 669.5/27.8/265.2/2.4
12/9	12/10	12/11 수다날	12/12	12/13 생일밥상
친환경차수수밥 한우곰탕13.16 갈치무조림5.6.13 애호박부추전1.5.6 진미채볶음5.6.13.17.19 배추김치9 요구르트엔요2 * 에너지/단백질/칼슘/철 569.3/25.5/104.0/2.3	클로렐라쌀밥 바지락순두부찌개5.9.13.18 순살간장찜닭5.6.13.15.18 야채비빔만두1.5.6.10.16.18 숙주맛살무침1.5.6.8 배추김치9 미니군고구마 * 에너지/단백질/칼슘/철 586.0/29.2/140.4/4.8	계란채소볶음밥1.2.5.6.10.15.16 마라탕1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18 참살퀴바로우5.6.10.11 가지볶음5 깍두기9 망고음료 * 에너지/단백질/칼슘/철 653.4/21.7/141.2/7.8	귀리밥 등뼈감자탕5.6.10.13 취나물된장무침5.6 치즈갈릭연어스테이크5.6.12 삼색소시지떡채소볶음2.5.6.10.12.15.16 총각김치9 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 554.6/29.8/167.3/3.3	토마코펜쌀밥12 소고기미역국16 네비아니/파채2.5.6.10.15.16.18 김치부추잡채5.6.9.13 청포묵김가루무침5.6 배추김치9 초코볼요거트2.5.6 * 에너지/단백질/칼슘/철 680.7/22.2/223.6/3.1
12/16	12/17	12/18 수다날	12/19	12/20 미리동지
아미노밥 팽이버섯된장국5.6 고추장삼겹살양념구이/상추5.6.10.13 야채달걀말이1.2.5.6.10.15.16 삼색나물무침1.5.6.8 배추김치9 감귤 * 에너지/단백질/칼슘/철 632.2/28.0/141.8/3.1	친환경조각서리태밥5 돈코츠라멘1.2.5.6.10.13.15.16 술방울오징어볶음1.5.6.10.13.15.17 파프리카연근어묵전1.5.6 들깨고사리나물볶음5.6.13 총각김치9 자두주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 668.5/32.7/141.9/1.8	오므라이스1.2.5.6.10.12.13.15.16 애호박감자고추장국5.6 통통새우까스&타르타르소스1.2.5.6.9.12.13 사과치커리유자청무침13 배추김치9 적포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 622.7/18.4/150.9/2.7	차조밥 낙지연포탕5.6.16 파인함박스테이크1.2.5.6.10.12.13.15.16 한입떡볶이5.6.13 미역줄기볶음 배추김치9 화이트슈1.2.5.6 * 에너지/단백질/칼슘/철 703.5/25.2/157.1/16.7	찰옥수수밥 새알만둣국1.5.6.10.15.16.18 닭구이/또띠아갈릭소스1.2.5.6.12.13.15.16 매콤감자조림5.6.13 유채나물무침5.6 배추김치9 새알팔죽13 * 에너지/단백질/칼슘/철 656.6/28.3/145.9/3.0
12/23	12/24 미리X-mas	 MERRY CHRISTMAS	12/26	12/27
검정쌀밥 꽃게탕5.6.8.13 두부꽃치즈닭갈비2.5.6.13.15 누룽지간장조림5.6.13 새송이어묵볶음5.6.13 배추김치9 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 593.0/33.5/190.1/2.8	칼슘강화쌀밥 감자양송이소프2.5.6.13.16 수제등심돈까스1.2.5.6.10.11.12.13.16 로제스파게티1.2.5.6.8.10.12.13.15.16 갯피클5 배추김치9 크리스마스케이크1.2.5.6 * 에너지/단백질/칼슘/철 715.0/25.2/222.8/2.4		* 지구 지킴이 날 * 김밥볶음밥1.2.5.6.8.10.15.16 카레일고기치어묵국1.2.5.6.9 떡볶이5.6.12.13 김말이튀김1.5.6.16 참나물매실청무침5.6.11.13 배추김치9 요구르트2 * 에너지/단백질/칼슘/철 612.4/21.6/242.9/6.3	친환경올무밥 소고기무국5.16 오리주물럭5.6.13 브로콜리달걀찜1.2.5.9 부추겉절이5.6.13 배추김치9 달콤딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 663.2/29.5/146.7/4.3
12/30	12/31	 2025을사년 푸른 뱀의 해	1/2	졸업식·방학식
고구마밥 부대찌개1.2.5.6.9.10.13.15.16 삼치카레구이2.5.6.12.16.18 마파두부5.6.10.12.13.18 청경채버섯볶음5.6.13.18 총각김치9 한라봉 * 에너지/단백질/칼슘/철 629.9/30.4/133.5/2.5	자장라이스5.6.10.13.16 계란실파국1 바삭크킨5.6.12.15 꼬들단무지무침 배추김치9 초코라떼2 * 에너지/단백질/칼슘/철 609.5/31.6/181.2/2.3		작은밥 김치국수1.5.6.9 돈마호크/채소구이10.12 큐브치즈양상추샐러드1.2.5.6.12 양파절임5.6.13 배추김치9 뽕뽕케이크1.2.5.6.13 * 에너지/단백질/칼슘/철 623.6/28.2/120.4/2.5	

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

파란색 글씨는 학생 및 교직원의 급식 희망메뉴가 반영된 부분입니다.