

제철 식재료 ‘ 늙은 호박 ’



늙은 호박은 호박의 한 종류로, 주로 가을과 겨울에 제철이에요. 둥글고 크기가 크며, 껍질이 단단하지요. 겉은 주황색이고, 속은 노란색 또는 오렌지색을 띠고 있어요.

달콤하고 부드러운 맛이 일품인 늙은 호박은 요리에 넣으면 깊은맛을 더해줘요. 또한 비타민 A와 C가 풍부해서 면역력을 높여주고 피부 건강에 좋은 것은 물론 소화를 도와주고, 배변 활동을 원활하게 해줍니다. 가장 좋은 점은 바로 부기를 제거하는데 탁월한 효능을 가지고 있어요.

늙은 호박은 어떻게 요리 해 먹으면 좋을까요?

－ 호박죽: 늙은 호박을 삶아서 곱게 갈아 죽으로 만들면 부드럽고 맛있어요.

－ 호박전: 채 썬 늙은 호박에 반죽을 묻혀서 부치면 간단한 간식이 돼요.

－ 호박수프: 늙은 호박을 끓여서 갈아 수프로 만들면 따뜻하고 맛있어요.

제철 식재료는 신선하고 맛이 좋으며, 영양소도 풍부하답니다. 늙은 호박은 가을과 겨울 동안 쉽게 구할 수 있으니, 다양한 요리에 활용해 보세요!

다양한 김치의 종류

11월 22일은 김치의 날입니다. 우리의 식탁에 자주 오르는 김치는 종류가 엄청 다양하답니다. 재료, 만드는 시기, 방법 등에 따라 김치의 종류는 200여 종이 넘어요. 또 담그는 방법을 세세하게 나누면 무려 1,000가지가 넘는다는 사실! 오늘은 우리가 평소에 자주 먹는 김치의 종류에 대해 자세히 알아봅시다.


	가장 대표적인 김치로, 배추를 소금에 절인 후 고춧가루, 마늘, 생강 등을 넣어 양념한 후 발효시킵니다. 아삭아삭한 식감이 특징이에요.
	무를 주재료로 한 김치로, 무를 얇게 썰어 고춧가루와 양념으로 버무려 발효시킵니다. 시원하고 아삭한 맛이 나요.
	오이를 통째로 또는 반으로 잘라서 만드는 김치로, 여름에 특히 인기가 많습니다. 간단하게 양념을 묻혀서 만드니 쉽게 즐길 수 있어요.
	갯이라는 채소로 만든 김치로, 매운 양념이 잘 배어 있어 독특한 맛을 냅니다. 보통 밥과 함께 먹으면 좋아요.
	총각무를 통째로 사용하여 만든 김치로, 아삭한 식감과 매콤한 맛이 특징입니다. 보통 밥과 함께 먹거나 찌개에 넣어 먹기도 해요.
	파를 주재료로 한 김치로, 매콤하고 짭짤한 맛이 특징입니다. 밥과 함께 먹으면 맛이 더 좋습니다.

사진 출처: 잇다 스튜디오

11월의 절기(입동)-11.7

24절기 중 열아홉 번째 절기. 이날부터 겨울이 시작된다고 하여 입동(立冬)이라고 한다. 입동에는 시루떡과 추어탕을 먹는 풍습이 있었습니다. 대개 전국적으로 입동에 날씨가 추우면 그해 겨울이 크게 추울 것이라고 믿는다.



[자료 출처: 식품의약품안전처, 네이버, 참미로]



11월 학교급식 식단 안내



◇ 학교급식 식재료 원산지 표시 안내 ◇

* 쌀:친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산
 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)
 * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산
 * 쇠고기:국내산 한우(암소)
 * 고등어,오징어,꽃게,참조기/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,조피볼락 사용 안함!

◇ 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

11/1 Fri 채식의날

콩나물밥(5)
 아욱국(5.6.13)
 단호박죽(s)(13)
 별내리는동태까스*콘소스
 (1.5.6.13)
 구운김&양념장(5.6.13)
 배추김치(9.13)
 *에너지/단백질/칼슘/철
 574.0/18.8/195.2/2.1

11/4 Mon

11/5 Tue

11/6 Wed 수다날

11/7 Thu 현미데이

11/8 Fri 채식의날

친환경차수수밥
 광주식애호박찌개(5.6.10.13)
 상하이볶음우동(5.6.9.12.13.17)
 메이플스테이크
 (1.2.5.6.10.12.15.16)
 배추김치(9.13)
 쌈다시마&초장(5.6.13)
 *에너지/단백질/칼슘/철
 631.7/26.2/101.8/2.5

친환경기장밥
 어묵국(1.5.6.7.13.18)
 고구마달볶음탕(5.6.13.15)
 비엔나야채볶음
 (1.2.5.6.10.13.15)
 새송이버섯구이(2.5.6.13.18)
 배추김치(9.13)
 *에너지/단백질/칼슘/철
 582.3/28.2/89.4/2.2

훈제오리볶음밥(1.5.6.13)
 두부김치국(5.6.9.13)
 떡볶이(1.2.5.6.12.13)
 등심떡볶이(1.5.6.10.13)
 깍두기(9.13)
 학교로간유자(13)
 *에너지/단백질/칼슘/철
 639.2/20.3/111.9/7.2

친환경찰현미밥
 동태찌개(13)
 나츠시저살러드(1.2.5.6.12.13)
 바베큐족장(2.5.6.10.13)
 코코넛치킨링(1.2.5.6.15)
 배추김치(9.13)
 *에너지/단백질/칼슘/철
 669.8/32.9/239.4/3.3

잡채밥(5.6.13.18)달걀파
 국(1.5.6.13)
 간자장소스(5.6.13)
 가래떡&양념소스(5.6.12.13)
 배추김치(9.13)
 그릭콩포트(망고)(5)
 *에너지/단백질/칼슘/철
 572.9/15.6/123.0/3.0

11/11 Mon

11/12 Tue

11/13 Wed 수다날

11/14 Thu 현미데이

11/15 Fri 채식의날

친환경차조밥
 길쭉떡국(5.6.13.16)
 콩나물무침(5.13)
 돈육고추장불고기
 (5.6.10.13)
 배추김치(9.13)
 빼빼로(1.2.5.6)
 *에너지/단백질/칼슘/철
 592.1/27.3/75.0/2.2

친환경검정쌀밥
 오징어무국(5.6.9.13.17)
 훈제바베큐달걀살겨자냉채
 (5.6.13.15)
 두부김치(5.6.9.13)
 백김치(9.13)
 봉어빵(1.2.5.6)
 *에너지/단백질/칼슘/철
 616.8/24.6/118.0/1.7

작은늑차카테킨밥
 아라비아파스타파게티
 (1.5.6.10.12.13.16)
 양송이소프(2.5.6.13.16)
 수제치즈감자스테이크
 (1.2.5.6.10.12.13.15.16)
 깍두기(9.13)
 양상추샐러드*유자D
 (1.2.5.6.12)
 *에너지/단백질/칼슘/철
 601.9/19.3/130.1/2.2

친환경발아찰현미밥
 부산돼지국밥
 (2.5.6.9.10.13.16)
 부추겉절이(13)
 오징어김치전
 (1.5.6.9.13.17)
 깍두기(9.13)
 사과
 *에너지/단백질/칼슘/철
 578.3/18.5/46.8/2.0

문어술밥
 팥이된장국(5.6)
 쫄면채소무침(1.5.6.13)
 달걀만두
 (1.2.5.6.10.15.16.18)
 도시락김
 배추김치(9.13)
 *에너지/단백질/칼슘/철
 707.4/22.3/125.9/3.5

11/18 Mon

11/19 Tue

11/20 Wed 수다날

11/21 Thu 현미데이

11/22 Fri 채식의날

귀리밥
 감자수제비국(5.6.13)
 청경채된장무침(5.6.13)
 오리불고기(5.6.13)
 미니돈까스&소스
 (1.5.6.10.12.13.18)
 배추김치(9.13)
 *에너지/단백질/칼슘/철
 605.6/17.8/72.4/1.9

친환경검정쌀밥
 한우갈비탕(1.5.6.13.16)
 오징어초무침(5.6.13.17)
 가지나물(5.6.13)
 메밀김치전병
 (2.3.5.6.10.16.18)
 깍두기(9.13)
 *에너지/단백질/칼슘/철
 633.3/25.9/67.2/2.7

토마코펜쌀밥(12)
 황태채무국(5.6.13)
 마파두부(5.6.10.12.13.18)
 숙주미나리무침(5.6.13)
 껌바로우탕수육
 (1.5.6.12.13.15)
 배추김치(9.13)
 *에너지/단백질/칼슘/철
 590.1/21.3/215.4/6.8

친환경찰현미밥
 미나리국수(1.5.6.13)
 매운돼지갈비찜(5.6.10.13)
 영양부추무침(5.6.13)
 맥적구이(1.2.5.6.10.16)
 배추김치(9.13)
 *에너지/단백질/칼슘/철
 651.4/28.0/110.7/2.8

참치김치볶음밥(5.6.9.13)
 초코칩트워스트(1.2.5.6)
 콩나물국(5.9.13)
 오이도라지초무침(5.6.13)
 코다리강정(5.6.12.13)
 백김치(9.13)
 *에너지/단백질/칼슘/철
 653.2/33.4/147.5/3.3

11/25 Mon

11/26 Tue

11/27 Wed 수다날

11/28 Thu 현미데이

11/29 Fri 채식의날

친환경서리태콩밥(5)
 돈육고추장짜글이(5.6.10.13)
 두부조림(5.6.13)
 세발나물(5.6.13)
 한우버섯불고기(5.6.13.16)
 배추김치(9.13)
 *에너지/단백질/칼슘/철
 668.2/33.7/178.7/3.7

친환경기장밥
 열갈이나물(5.6.13)
 용가리치킨(1.2.5.6.15)
 깍두기(9.13)
 모닝빵샌드위치(1.2.5.6.13)
 단호박카레
 (2.5.6.12.13.15.16)
 *에너지/단백질/칼슘/철
 589.8/18.7/109.2/1.7

친환경검정쌀밥
 꽃게찌개(5.8.9.13.17.18)
 오향장육(5.6.10.13)
 무말랭이무침(5.6.9.13)
 배추김치(9.13)
 상추쌈&쌈장(5.6.13)
 *에너지/단백질/칼슘/철
 598.5/26.5/139.0/2.6

친환경발아찰현미밥
 닭칼국수(5.6.13.15)
 돈육매추리알조림(1.5.6.10.13)
 도토리묵야채무침(5.6.13)
 동그랑땡(1.2.5.6.10.15.16)
 배추겉절이(9.13)
 *에너지/단백질/칼슘/철
 631.4/30.0/110.3/2.9

보리비빔밥(5.6.13)
 버섯두부국창(5.6.9.13)
 무생채(13)
 떡나지볶음(5.6.13)
 수제야채튀김(5.6.13)
 블루베리요거트(지)(2)
 *에너지/단백질/칼슘/철
 599.2/27.7/294.1/3.7

◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.

◇ 매주 수요일은 음식물쓰레기 줄이기 방안의 일환으로 수다날(잔반없는날)로 지정운영합니다.

◇ 한 달의 두 번 금요일은 그린데일로 육류를 제외한 식단을 운영합니다.

◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

◇ <https://school.ibedu.kr/jb-jinbuk-> 급식-보건마당 ->급식게시판