

제철 식재료 ‘명태’



12월 제철을 맞은 명태는 한국인들에게 매우 친숙한 생선입니다.

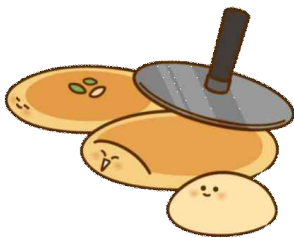
국물 요리, 구이, 찜 등 다양한 형태로 사용되며 종류와 가공 방법에 따라 무려 36가지의 이름을

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



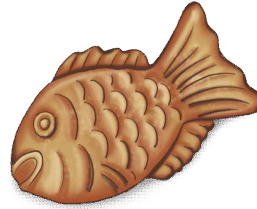
<호떡>

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

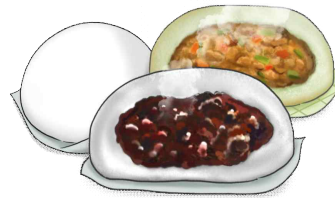
<붕어빵>



붕어빵은 1930년대에 일본의 ‘다이야키(たい焼き)’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 집에서도 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 22 번째인 ‘동지’는 1년 중 밤이 가장 길고 낮이 가장 짧은 날입니다. 옛날부터 ‘작은 설’이라고 부르며 중요하게 생각한 동짓날에는 팔로로 팔죽을 끓여 먹는데 팔의 붉은 색이 나쁜 기운을 물리치고 좋은 기운을 가져온다고 믿었기 때문

입니다. 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’

출처: 참샘스쿨 참미로 자료, 네이버지식백과

12월·1월 학교 급식 식단 안내

12/2 	12/3 	12/4 	12/5 	12/6 
친환경잡곡밥(5) 병천순대국밥(2,5,6,9,10,13) 연탄직화간장불고기(2,5,6,10,12,13,16,17,18) 배추김치(9,13) 리얼고구마빵(5,6) 스틱오이&쌈장(5,6,13) * 에너지/단백질/칼슘/철 596.8/24.3/115.2/3.4	귀리밥 온소바(3,5,6,7,13,18) 진미채조림(5,6,13,17) 봄동시저샐러드(1,2,5,6,12,13) 돈까스우린기(1,2,5,6,10,13) 알타리김치(9,13) * 에너지/단백질/칼슘/철 647.8/32.8/167.7/3.4	친환경잡곡밥(5) 한우갈비탕(1,5,6,13,16) 열무된장나물(5,6,13) 오리불고기(5,6,13) 파리고추멸치볶음 깍두기(9,13) 크리스피를(인절미맛)(1,2,5,6) * 에너지/단백질/칼슘/철 614.5/22.3/308.6/4.3	친환경찰현미밥 대구탕(5,6,9,13) 마크니커리&또띠아(2,5,6,12,13,16,18) 콩나물무침(5,13) 통살치킨까스(1,2,5,6,12,13,15,16,18) 갯김치(9,13) * 에너지/단백질/칼슘/철 668.1/30.9/148.6/2.6	
12/9 	12/10 	12/11 	12/12 	12/13 
친환경차조밥 맑은미역국(5,6,13) 로제불닭볶음(2,5,6,10,12,13,15,16) 롱오징어튀김(1,5,6,13,17) 배추김치(9,13) 딸기잼빵치즈토스트(1,2,5,6,10,13) * 에너지/단백질/칼슘/철 652.1/29.0/186.0/3.4	친환경검정쌀밥 고기국수(2,5,6,9,10,13,15,16,17,18) 유채된장나물(5,6,13) 갈치소금구이 얇은피짜만두튀김(1,5,6,10,16,18) 깍두기(9,13) 황금향 * 에너지/단백질/칼슘/철 666.9/32.9/128.4/3.2	나시고랭볶음밥(1,5,6,9,13,15,17,18) 쌀국수(5,6,13,16) 무장아찌무침(13) 꿔바로우탕수육(5,6,13,15) 배추김치(9,13) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 598.1/21.9/176.4/2.5	친환경발아찰현미밥 크래미달갈국(1,5,6,8,13) 돼지순살족발(5,6,10,16) 포시래기무침(5,6,13) 보쌈김치(9,13) 상추쌈&쌈장(5,6,13) * 에너지/단백질/칼슘/철 615.5/32.1/339.3/4.5	콩나물밥&양념장(5,6,13) 냉이된장국(5,6,13) 간소새우칠리야채볶음(1,5,6,9,12,13) 배추김치(9,13) 김부각(5,6) 페이스트리스프(1,2,5,6,13,16) * 에너지/단백질/칼슘/철 626.1/18.5/202.4/6.7
12/16 	12/17 	12/18 	12/19 	12/20 
강향라이스쌀밥 모양어묵국(5,6,13) 꽃도리탕(5,6,8,13,15) 김가루실파무침(5,6,13) 뿌링클아귀튀김(1,2,5,6,13) 배추김치(9,13) 딸기요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 624.5/29.8/109.9/3.3	소고기굴소스볶음밥(5,6,13,16) 얼갈이된장국(5,6,13) 랍스터치즈구이(1,2,5) 배추김치(9,13) 그린샐러드&키워드(1,2,5,6,12) 모듬피클 자몽허니블랙티(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 643.4/33.7/253.5/2.6	귀리밥 오징어묵국(5,6,9,13,17) 돼지갈비찜(5,6,10,13) 김치볶음&온두부(5,9,13) 소떡소떡꼬치(2,5,6,10,12,13) 요거트 링&초코볼(2,6) * 에너지/단백질/칼슘/철 659.8/25.1/204.3/1.9	친환경찰현미밥 한우소머리국밥(9,13,16) 삼치엿장조림(5,6,13) 감자채피망볶음(5,6,13) 훈제오리구이(1,2,5,6,13) 깍두기(9,13) 친환경 굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 554.5/23.4/69.5/1.5	영양찰밥(5,6,13) 동지팔죽(13) 해물순두부찌개(1,5,6,8,9,13,16,17,18) 쫄면채소무침(1,5,6,13) 하트만두튀김(1,5,6,18) 도시락김 백김치(9,13) * 에너지/단백질/칼슘/철 625.0/23.1/114.4/3.2
12/23 	12/24 	12/25  성탄절	12/26 	12/27 
친환경검정쌀밥 동태찌개(5,6,13) 달걀고추장조림(1,5,6,12,13) 양념갈집돈구이(5,6,10,13) 배추김치(9,13) 양파부추절임(5,6,13) * 에너지/단백질/칼슘/철 629.0/31.5/249.6/3.3	김밥볶음밥(1,2,5,6,10,13,15) 누들국물떡볶이(2,5,6,12,13,16,18) 수제돈까스(1,2,5,6,10,12,16) 배추김치(9,13) 오이소박이(13) 두바이초코케이크(1,2,5,6) * 에너지/단백질/칼슘/철 656.4/24.9/146.9/4.7		친환경발아찰현미밥 부산돼지국밥(2,5,6,9,10,13,16) 데리야끼닭봉조림(5,6,13,15) 숙주나물(13) 오징어김치전(1,5,6,9,13,17) 깍두기(9,13) * 에너지/단백질/칼슘/철 602.9/28.5/55.6/2.3	친환경기장밥 채개장(5,6,13) 마파두부(5,6,10,12,13,18) 섬초무침(5,6,13) 배추김치(9,13) 사과요구르트(J)(2) 오곡쌀편(5,6) * 에너지/단백질/칼슘/철 588.6/23.6/331.6/3.4
12/30 	12/31 	1/1  신정	1/2 	1/3 
친환경잡곡밥(5) 물갈비&당면사리(5,6,10,13) 달걀찜(1,5,6,13) 미역줄기볶음(5,6,13) 갯살치킨(5,6,12,13,15) 배추김치(9,13) * 에너지/단백질/칼슘/철 606.3/26.9/132.5/2.2	파인애플카오판(5,6,13,15) 꽃게찌개(5,6,8,13,17) 청경채된장무침(5,6,13) 소시지푸실리볶음(1,2,5,6,10,12,13,15) 메추리알조림(1,5,6,13) 배추김치(9,13) * 에너지/단백질/칼슘/철 605.7/27.0/117.8/6.3		친환경찰현미밥 조랭이떡국(1,13,16) 봄동나물(5,6,13) 숯불오리불고기(5,6,12,13) 고등어구이(5,6,7) 알타리김치(9,13) * 에너지/단백질/칼슘/철 636.3/22.7/152.5/2.8	문어술밥 근대된장국(5,6,13) 콩나물무침(5,6,13) 감자말이새우튀김(1,5,6,9,12) 배추김치(9,13) 배즙(13) 붕어빵(1,2,5,6) * 에너지/단백질/칼슘/철 579.1/19.7/147.2/2.0
1/6 	1/7 	1/8 	원산지표시	
작은홍국미밥 베테랑갈국수(小)(1,5,6,13) 도토리묵야채무침(5,6,13) 연탄직화고추장불고기(5,6,10,13) 명란만두튀김(1,2,5,6,10,18) 배추겉절이(5,6,13) * 에너지/단백질/칼슘/철 656.0/26.5/181.0/3.4	마제덮밥(1,5,6,10,13,16) 아귀찌개(5,13,17) 단감사과요거트샐러드(1,2,5,6) 단무지무침 허니킹치킨(1,5,6,15) 배추김치(9,13) * 에너지/단백질/칼슘/철 663.8/28.1/169.4/3.7		◇ 학교급식식재료 원산지 표시 안내! * 쌀: 친환경 쌀(도내산) * 두부·콩: 국내산 * 배추김치(고춧가루): 국내산(찌개용,반찬용) * 돼지고기,닭고기,오리고기: 국내산, 가공품:(외국산) * 소고기: 국내산 한우(암소), 가공품: 국내산, 호주(혼합) * 고등어,오징어,꽃게,참조개,전복,부세,가리비,방어:국내산 * 갈치/가공품:국내산/(외국산), 명태:러시아산, 다랑어: 원양산 * 아귀,조피볼락(우럭)/가공품:국내산/(외국산) * 낙지/가공품:베트남산,중국 주꾸미:베트남산,중국 * 오징어: 국내산(오징어채:페루산) * 양고기,미꾸라지,뱀장어,넙치(광어),참돔,우렁쌈(명게)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

◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.

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

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

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

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