



이달의 절기 : 12월 21일 '동지'



우리나라의 24절기 중 22번째 절기로 밤이 가장 길고 낮이 가장 짧은 날입니다. 날씨가 춥고 밤이 긴 동지는 '작은 설'이라고도 하는데, 열이 많은 호랑이가 장가가기 좋은 날이라고 생각해 '호랑이 장가가는 날'로도 불려요. 동지에는 **팥죽**을 먹는 것이 가장 보편적인 행사인데, 팥의 붉은 색이 음기를 쫓는 효과가 있다고 믿었기 때문이에요. 동지에 날씨가 따뜻하면 이듬해 질병이 퍼지고, 추우면 풍년의 징조라고 다음 해의 운을 점치기도 했어요.

출처: 네이버 지식백과

12월 5일 세계 토양의 날

토양의 중요성을 널리 알리고 토양을 지원으로 보호하기 위해 지정된 날 토양은 사람들을 건강하게 해주고 깨끗한 물을 만들어주고, 기후변화 완화에 도움을 줘요.

생활 속에서 **토양을 지키는 방법**은 무엇이 있을까요?



1. 농약·산성 비료 줄이기

땅의 오염을 최소로 줄여서 농사를 짓는 친환경 농법! 이 농법으로 재배한 친환경 농산물을 먹어요.



2. 생활쓰레기 줄이기

분리수거 되지 않는 일반쓰레기는 쓰레기 매립지로 보내져 땅에 묻히고, 토양을 오염시켜요.



3. 자투리땅에 식물 심기

꽃과 나무를 심으면 정화해주고, 지렁이 등 다양한 생물도 살게 되어 토양이 더욱 건강해질 수 있어요.

출처: 환경부



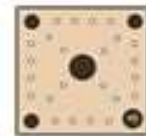
이달의 명절 : 1월 29일 설날



설은 한 해의 첫 날을 뜻해요. 우리나라에는 음력의 설과 양력의 설이 있어요. 양력의 설인 1월 1일을 '신정'이라 하고, 음력의 설인 1월 29일을 '구정'이라고 해요.



설날에는 대표적인 음식으로 떡국이 있어요. 떡국과 관련된 유명한 속설을 아나요? 바로 '떡국을 먹지 않으면 나이를 먹을 수 없다.'는 말이에요. 실제로 나이를 먹지 않는 것은 아니에요. 그만큼 떡국이 설날을 상징하는 주요 음식임을 의미합니다.



설날의 놀이에는 연날리기, 윷놀이, 널뛰기, 돈치기 등이 있어요. 그 중 윷놀이는 어디서든 다 같이 할 수 있는 보편적인 놀이이면서 그해의 운수까지 점치는 윷점까지 가능한 놀이예요.

출처: 한국민속대백과사전

급식 식단 안내

	12/2	12/3	12/4	12/5	12/6
	월	화	수	목	금
중 식	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경흑미밥 • 느타리버섯된장국(5.6) • 두부양념조림(5.6.13) • 어묵잡채(1.5.6.13) • 연양식떡갈비&콩나물무침(5.6.10.13.15.16.18) • 깍두기(9) • 요구르트(2) 	<ul style="list-style-type: none"> • 한우콩나물밥&양념장(5.6.16) • 맑은미역국(5.6) • 미역줄기볶음(1.5.6.8) • 돈육고추장불고기(5.6.10.13) • 한글너겟&머스타드(1.2.5.6.15) • 배추김치(9) • 감귤 	<ul style="list-style-type: none"> • 마파두부덮밥(5.6.10.12.13.18) • 비빔막국수(3.5.6.13) • 부추달걀국(1.5.6) • 동파육(5.6.10.13.18) • 단무지 • 배추김치(9) • 음료수 	<ul style="list-style-type: none"> • 흰쌀밥 • 투움바파스타(1.2.5.6.10.12.13.16.18) • 두부유부장국(5.6) • 오이피클 • 치즈블럭돈카츠&소스(1.2.5.6.10.12.16) • 배추김치(9) • 음료수 	<ul style="list-style-type: none"> • 대만샌드위치(1.2.5.6.10) • 요구르트(2) • 카스테라(1.2.5.6) <p style="color: red;">*조리실무사 총파업으로 인해 대체식으로 제공되오니 양해 부탁드립니다.</p>
	에너지/단백질/칼슘/철967.2/30.9/184.5/5.7	에너지/단백질/칼슘/철932.0/45.4/182.8/3.5	에너지/단백질/칼슘/철972.8/47.8/215.0/5.0	에너지/단백질/칼슘/철961.9/32.5/217.0/3.4	에너지/단백질/칼슘/철720.8/24.6/267.0/10.9
석 식	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경흑미밥 • 쇠고기무국(5.6.16) • 오리고추장불고기(5.6.13) • 양배추숙쌈&쌈장(5.6) • 배추김치(9) • 레모나젤리 • 에그랑땡&케첩(1.2.5.6.10.12.15.16.18) 	<ul style="list-style-type: none"> • 흰쌀밥 • 돈코츠라멘(1.2.5.6.10.13.15.16) • 너비아니오꼬노미야끼(1.5.6.10.13.15.16.18) • 순두부달걀찜(1.5) • 오이고추쌈장무침(5.6) • 배추김치(9) • 음료수 	<ul style="list-style-type: none"> • 흰쌀밥 • 우동장국(1.2.5.6.7.9.13.18) • 쫄면채소무침(5.6.13) • 치킨까스&머스타드(1.2.5.6.15.18) • 도시락김 • 배추김치(9) • 음료수 	석식없음	석식없음
	에너지/단백질/칼슘/철929.8/32.9/117.7/5.1	에너지/단백질/칼슘/철966.2/37.7/182.3/3.4	에너지/단백질/칼슘/철956.7/21.9/240.8/2.0		

* 알레르기 정보 *

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

급식 식단 안내

	12/9	12/10	12/11	12/12	12/13
	월	화	수	목	금
중식	<ul style="list-style-type: none"> 김가루작은밥 자장면 (1.2.5.6.10.13.16) 고추기름순두부찌개 (5.6.10) 꺾바로우&소스 (1.2.5.6.10.13) 짬뽕교자만두 (2.5.6.9.10.15.16.17.18) 단무지 배추김치 (9) 	<ul style="list-style-type: none"> 참치김치마요밥버거 (1.2.5.6.9.13.16.18) 토마토스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 우동장국 (1.2.5.6.7.9.13.18) 깍둑무오이피클 (13) 배추김치 (9) BBQ피자 (2.5.6.10.16) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경흑미밥 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 숙주나물무침 가래떡고구마맛탕 (13) 홍게그라탕 (8) 배추김치 (9) 음료수 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경혼합잡곡밥 (5) 한우갈비탕 (1.16) 쫄면채소무침 (5.6.13) 오징어까스&소스 (1.2.5.6.12.13.16.17) 도시락김 배추김치 (9) 바나나 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경발아현미밥 병천식열큰순대국 (1.2.5.6.10.15.16.18) 스팀두부&볶음김치 (5.9) 갈릭치킨스테이크 (1.2.5.6.12.15.16) 깍두기 (9) 딸기양슈 (1.2.5.6) 에그랑땡&케첩 (1.2.5.6.10.12.15.16.18)
	에너지/단백질/칼슘/철 957.8/33.7/188.1/9.3	에너지/단백질/칼슘/철 939.1/32.7/257.9/3.4	에너지/단백질/칼슘/철 990.2/24.2/152.5/2.3	에너지/단백질/칼슘/철 932.8/34.1/98.9/4.7	에너지/단백질/칼슘/철 959.7/31.7/226.1/5.8
석식	석식없음	석식없음	<ul style="list-style-type: none"> 흰쌀밥 육개장칼국수 (6.9.10.13.16.17.18) 깍둑무오이피클 (13) 김자반스틱 (5) 매콤사각어묵채볶음 (1.5.6.13) 배추김치 (9) 옛날통닭 (5.6.15) 	<ul style="list-style-type: none"> 간장달걀밥 (1.5.6.13.18) 베트남쌀국수 (5.6.13.15.16.18) 매콤진미채조림 (5.6.13.17) 야채춘권 (6) 배추김치 (9) 고르곤졸라치즈팝 (2.4.5) 	<ul style="list-style-type: none"> 어묵우동 (1.2.5.6.7.9.13.18) 케이준치킨샐러드 (1.2.5.6.12.13.15.18) 단무지 배추김치 (9) 어니언토스트 (1.2.5.6) 음료수 날치알김치주먹밥 (9)
			에너지/단백질/칼슘/철 937.6/34.7/104.8/2.1	에너지/단백질/칼슘/철 930.9/43.6/116.9/4.2	에너지/단백질/칼슘/철 890.8/34.5/293.9/4.1

* 알레르기 정보 *

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬야황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣

급식 식단 안내

	12/16	12/17	12/18	12/19	12/20
	월	화	수	목	금
중 식	<ul style="list-style-type: none"> • 데리야끼훈제오리덮밥 (5.6.13.18) • 우동장국 (1.2.5.6.7.9.13.18) • 깍둑무오이피클 (13) • 양상추샐러드 (1.2.5.6.12) • 양갈비술더랙 • 배추김치 (9) • 음료수 	<ul style="list-style-type: none"> • 흰쌀밥 • 등뼈우거지감자탕 (5.6.9.10.13) • 누룽지치킨텐더&머스 타드 (1.2.4.5.6.15.16) • 닭꼬치 (5.6.15) • 도시락김 • 삼치데리야끼구이 (5.6.13.18) • 배추김치 (9) 	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경흑미밥 • 비빔막국수 (3.5.6.13) • 팽이버섯유부된장국 (5.6) • 상추&쌈장 (5.6) • 배추김치 (9) • 레드벨벳케이크 (1.2.5.6) • 수제족발 (5.6.10.13) 	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경혼합잡곡밥 (5) • 잔치국수 (1.5.6) • 오리고추장불고기 (5.6.13) • 순두부달걀찜 (1.5) • 미역줄기볶음 (1.5.6.8) • 배추김치 (9) • 방울토마토 (12) 	<ul style="list-style-type: none"> • 치킨마요덮밥 (1.5.6.13.15) • 우동장국 (1.2.5.6.7.9.13.18) • 떡볶이 (1.5.6.12.13) • 순대 (2.5.6.10.13.16) • 단무지 • 배추김치 (9) • 요구르트 (2)
	에너지/단백질/칼슘/철 937.8/29.3/77.9/2.3	에너지/단백질/칼슘/철 921.5/44.2/171.5/7.6	에너지/단백질/칼슘/철 915.7/37.8/169.8/4.1	에너지/단백질/칼슘/철 971.2/34.8/141.2/4.4	에너지/단백질/칼슘/철 974.3/44.0/145.6/4.0
석 식	<ul style="list-style-type: none"> • 김치삼겹볶음 (5.6.9.10.13) • 친환경혼합잡곡밥 (5) • 병천식얼큰순대국 (1.2.5.6.10.15.16.18) • 돈육메추리알장조림 (1.5.6.10.13) • 숙주나물무침 • 배추김치 (9) • 초콜릿 (2.5) 	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경흑미밥 • 비빔막국수 (3.5.6.13) • 시래기된장국 (5.6) • 마늘보쌈 (2.5.6.10.13) • 상추&쌈장 (5.6) • 배추김치 (9) • 음료수 	석식없음	석식없음	석식없음
	에너지/단백질/칼슘/철 976.5/45.4/173.6/4.7	에너지/단백질/칼슘/철 949.5/46.3/323.4/6.5			

* 알레르기 정보 *

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬야황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣

급식 식단 안내

	12/23	12/24	12/25	12/26	12/27
	월	화	수	목	금
중식	<ul style="list-style-type: none"> • 흰쌀밥 • 감자수제비(5.6) • 매콤한순살닭갈비조림(5.6.13.15) • 스팀두부&볶음김치(5.9) • 옛날소시지달걀부침(1.2.5.6.10.12.15.16) • 깍두기(9) • 요거트(2.11.16) 	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경발아현미밥 • 토마토스파게티(1.2.5.6.10.12.13.15.16) • 꼬치어묵국(1.5.6.7.13.16.18) • 양상추샐러드(1.2.5.6.12) • 목살스테이크(2.5.6.10.12.16.18) • 배추김치(9) • 도넛(1.2.5.6) 	성탄절	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경흑미밥 • 신의주찰순대국(2.5.6.10.13.16) • 두부양념조림(5.6.13) • 닭볶음탕(5.6.13.15) • 하트미니함박스테이크(1.2.5.6.7.10.16) • 배추김치(9) • 음료수(2) 	방학식
	에너지/단백질/칼슘/철 940.6/44.6/212.7/3.8	에너지/단백질/칼슘/철 970.8/34.9/167.5/3.1		에너지/단백질/칼슘/철 977.1/44.5/183.0/4.9	
석식	석식없음	석식없음	성탄절	석식없음	• 방학식

* 알레르기 정보 *

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬야황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣

급식 식단 안내

					1/31
	월	화	수	목	금
중식					<div><div><div>• 흰쌀밥</div><div>• 떡만둣국</div><div>(1.5.6.10.13.16)</div><div>• 도토리묵상추무침</div><div>(5.6.13)</div><div>• 닭볶음탕(5.6.13.15)</div><div>• 어묵잡채(1.5.6.13)</div><div>• 배추김치(9)</div><div>• 식혜</div></div></div>
					<div>에너지/단백질/칼슘/철</div> <div>980.3/36.7/124.3/6.6</div>
석식					석식없음

* 알레르기 정보 *

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

급식 식단 안내

	2/3	2/4	2/5	2/6	2/7
	월	화	수	목	금
중식	<ul style="list-style-type: none"> • 흰쌀밥 • 맑은미역국(5.6) • 매운돼지갈비(5.6.10.13) • 숙주나물무침 • 스팀두부&볶음김치(5.9) • 깍두기(9) • 케이크(1.2.5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경발아현미밥 • 등뼈우거지감자탕(5.6.9.10.13) • 미역줄기볶음(1.5.6.8) • 도시락김 • 연양식떡갈비&콩나물무침(5.6.10.13.15.16.18) • 배추김치(9) • 딸기 	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경흑미밥 • 토마토스파게티(1.2.5.6.10.12.13.15.16) • 마늘사쪽빵(2.5.6) • 우동장국(1.2.5.6.7.9.13.18) • 경양식돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.16) • 단무지 • 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경혼합잡곡밥(5) • 고추기름순두부찌개(5.6.10) • 청양풍매콤찜닭(5.6.13.15.16.18) • 매운팽이버섯볶음(5.6.13.18) • 치킨너겟/머스타드(1.2.5.6.15.16) • 배추김치(9) • 요구르트(2) 	<div>졸업식</div> <div>종업식</div>
	에너지/단백질/칼슘/철 979.5/44.0/253.1/4.7	에너지/단백질/칼슘/철 892.6/31.1/162.2/3.6	에너지/단백질/칼슘/철 971.6/26.3/131.4/3.3	에너지/단백질/칼슘/철 936.2/45.2/143.9/3.6	
석식	석식없음	석식없음	석식없음	석식없음	<div>졸업식</div> <div>종업식</div>

* 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

◆식재료 원산지◆

(변동 있을시 별도표기)

쌀:국내산, 김치류/고춧가루:국내산/국내산,
 쇠고기:국내산(한우)/국내산, 돼지고기/가공품:국내산/국내산,
 닭고기/가공품:국내산/국내산, 오리고기/가공품:국내산/국내산,
 명태/가공품:러시아산/러시아산, 주꾸미:베트남산, 낙지:베트남산,
 다랑어(가공품):원양산, 두부:대두(국내산) 콩:국내산, 새우/가공품:베트남산/베트남산,
 오징어:국내산, 바지락살:국내산, 게:중국산
 런천미트:돼지고기(국내산), 닭고기(국내산),
 베이컨:미국, 네덜란드, 캐나다산,