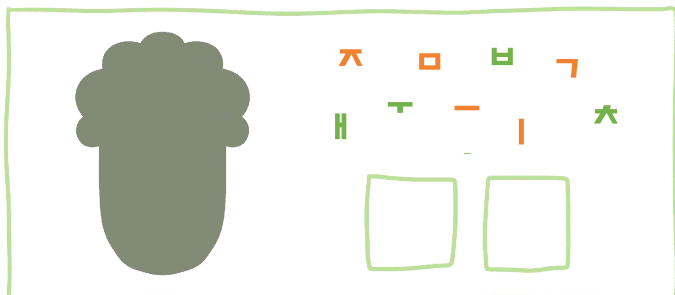




11월의 제철 식재료

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 풍부합니다.

[출처: 네이버 지식백과]

11월의 절기 '소설'



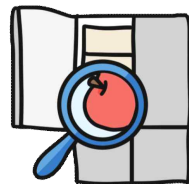
우리나라의 24절기 중 스무 번째 절기로 **첫눈이 내린다고 해 소설(小雪)**이라고 합니다. 한겨울에 든 것은 아니지만 눈이 내릴 정도로 추위가 시작되기 때문에 겨울 준비를 시작했습니다. 시래기를 엮어 달고 무말랭이나 호박을 썰어 말리며 겨우내 먹을 식량을 준비하고, 목화를 따서 손을 보거나 소먹이로 쓸 벼짚을 모아두기도 했습니다. 여러분은 '소설'에 무엇을 하며 겨울 준비를 하고 싶나요?

[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 법정기념일이랍니다. 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 시상에 적어보세요!

[출처: 네이버 지식백과]

11월 학교급식 식단 안내

			11/1	11/2	11/3
			수	목	금
중식	◆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, 런천미트:돼지고기(국내산),닭고기(국내산), 베이컨:미국,네덜란드,캐나다산, 바지락살:국내산 계:중국산	친환경찰흑미밥 부대찌개(라면사 리 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 콩나물파채무침(5.6.13) 도토리묵상추무침, 3색컬 러묵(5.6.13) 달걀말이(1.5) 떡갈비/파채무침 (1.2.5.6.10.12.13.15.16. 18) 깍두기(9) 과일(굴)	친환경혼합잡곡밥(5) 두부 된장국(5.6.10) 수제족발(불족 발)(5.6.10.13) 갯잎&무쌈 콩나물비빔면 (1.2.5.6.10.13.15.16) 배추김치(9) 바람떡	인텔리 커리& 갈릭 난 (2.5.6.10.12.13.15.16.1 8) 부추달걀국(1.5.6) 무장아찌무침/(13) 빠삭킹통다리&숯불소스 (1.2.5.6.12.13.15) 배추김치(9) 포도워터젤리(2.13)	
		* 에너지/단백질/칼슘/철 1,040.0/42.7/155.4/4.7	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,325.1/66.6/213.3/5.5	* 에너지/단백질/칼슘/철 852.3/52.1/137.5/3.4	
		석식	작은밥 육개장칼국수 (6.9.10.13.16.17.18) 매콤무말랭이진미채 (5.6.13.17) 하프베이크치킨 (2.5.6.12.15) 배추김치(9) 과채주스(13)	김치삼겹볶음 (5.6.9.10.13) 친환경흑미밥 모듬어묵국 (1.5.6.7.13.18) 연근오이참깨샐러드(1.5) 소떡소떡 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 참쌀떡(1.2.5.6)	친환경발아현미밥 한우마라탕(1.5.6.13.16) 가지찜(5.6.13.16) 후르츠탕수육&간장소스 (1.5.6.10.11.13) 배추김치(9) 탕후루(13)

* 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

11월 학교급식 식단 안내

	11/6	11/7	11/8	11/9	11/10
	월	화	수	목	금
중식	친환경흑미밥 해물짬뽕국 (5.6.8.9.10.13.17.18) 연근오이참깨샐러드(1.5) 닭볶음탕(5.6.13.15) 에그랑뎡/케첩 (1.2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) 꿀떡	친환경찰흑미밥 돈까스 김치나베 (1.2.5.6.7.9.10.13.16.18) 순두부달걀찜(1.5) 커스터드호떡(1.2.4.5.6) 깍두기(9) 포도워터젤리(2.13)	참치마요주먹밥 (1.5.16.18) 모듬어묵국 (1.5.6.7.13.18) 4색 오이피클(13) 두끼떡볶이 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 크링클컷 감자튀김&디핑소스(1.2.5.6.12.13) 배추김치(9) 빅말바라떼	친환경발아현미밥 햄감자고추장찌개 (1.2.5.6.10.13.15.16) 진미채채소초무침 (5.6.13.17) 무생채(13) 부추애호박전(5.6) 파채돈육로스구이 (5.6.10.12.13) 파인애플	작은밥 잔치국수(1.5.6) 3색컬러묵&양념간장 (5.6.13) 청경채겉절이(5.6.13) 돈육고추장불고기 (5.6.10.13) 츄러스&초코시럽 (1.2.5.6.13) 배추김치(9)
	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,104.9/44.4/203.2/5.7	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,296.5/31.4/134.4/3.9	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,207.9/30.6/151.1/2.4	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,087.8/56.0/78.0/3.7	* 에너지/단백질/칼슘/철 902.5/48.3/94.0/4.7
석식	장어 덮밥(1.3.5.6.13) 팽이버섯유부된장국(5.6) 배추김치(9) 아이스크림+츄러스 (1.2.5.6.13) 파인애플 락교, 생강초절임	친환경혼합잡곡밥(5) 얼큰콩나물국(5.6) 이바돔 등뼈찜 (5.6.10.13.15) 닭살콩나물겨자냉채 (1.2.5.6.8.13.15) 에그랑뎡/케첩 (1.2.5.6.10.12.15.16) 깍두기(9) 떠먹는요거트(1.2.5.6)	작은밥 탄탄면 (1.2.4.5.6.8.9.10.12.13.15.16.17.18) 스팀두부&볶음김치(5.9) 군만두&타르타르소스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 치즈케이크(1.2.5.6)	부대덮밥 (1.2.4.5.6.9.10.13.15.16) 미니우동국 (1.2.5.6.7.9.13.18) 무장아찌무침(13) 치즈볼(1.2.5.6.9) 배추김치(9) 오렌지망고쥬스(11.13)	친환경혼합잡곡밥(5) 순대국(2.5.6.10.13.16) 수제족발(5.6.10.13) 오이고추쌈장무침(5.6) 배추김치(9) 식혜
	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,286.0/50.9/334.7/6.8	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,218.2/44.7/297.4/5.2	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,332.0/43.4/240.0/3.2	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,102.1/44.9/414.7/3.4	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,163.3/52.3/216.9/6.9

* 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

11월 학교급식 식단 안내

	11/13	11/14	11/15	11/16	11/17
	월	화	수	목	금
중식	친환경찰흑미밥 한우사골떡국(1.13.16) 돼지갈비찜(5.6.10.13.18) 가지찜(5.6.13.16) 돈육해물잡채 (1.5.6.8.9.10.13.17.18) 배추김치(9) 과채주스	장어 덮밥(1.3.5.6.13) 얼큰우동장국 (1.2.5.6.7.9.13.18) 왕김말이튀김/라꾸라차소스 (1.5.6.12.13.16.17.18) 배추김치(9) 파인애플 락교, 생강초절임 치즈케이크(1.2.5.6)	수능예비소집일	수능일	친환경찰흑미밥 신의주순대국 (2.5.6.10.13.15.16) 깻잎겉절이(5.6.13) 옛날소시지전/케첩 (1.2.5.6.10.12.15.16) 모듬채소튀김(1.5.6.18) 깍두기(9) 해가득감귤&한라봉
	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,115.0/42.5/97.7/4.3	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,382.6/43.5/307.5/16.4			* 에너지/단백질/칼슘/철 864.1/19.9/155.1/5.0
석식	친환경찰흑미밥 돼지국밥+소면 (2.5.6.10.13.15.16) 함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18)) 생갯잎지(5.6.13) 깍두기(9) 수제냉미숫가루(2.5.6.13)	친환경혼합잡곡밥(5) 등뼈우거지감자탕 (5.6.9.10.13) 안동찜닭(5.6.10.13.15) 생갯잎지(5.6.13) 배추김치(9) 던킨글레이즈도넛 (1.2.5.6)	수능예비소집일	수능일	참치마요주먹밥 (1.5.16.18) 모듬어묵국 (1.5.6.7.13.18) 4색 오이피클(13) 로제떡볶이 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 김말이튀김/롱오징어튀김 (1.5.6.12.13.16.17.18) 배추김치(9)
	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,345.0/48.3/147.9/4.2	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,203.7/49.4/330.2/6.3			* 에너지/단백질/칼슘/철 1,085.7/27.8/201.4/14.9

* 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

11월 학교급식 식단 안내

	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24
	월	화	수	목	금
중 식	친환경찰흑미밥 돼지국밥+소면 (2.5.6.10.13.15.16) 함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 오이추쌈장무침(5.6) 스팀두부&볶음김치(5.9) 깍두기(9)	친환경혼합잡곡밥(5) 나가사끼만두국 (1.5.6.8.9.10.12.13.15.16.17.18) 안동찜닭(5.6.10.13.15) 소세지채소볶음 (2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 초코칩 트루스트(1.2.5.6)	자장면(1.2.5.6.10.13.16) 해물짬뽕순두부찌개 (5.6.8.9.10.13.17.18) 모듬버섯짬뽕볶음 (6.9.13.17.18) 관동탕수육 (1.2.5.6.10.11.12.13.15.18) 반팔단무지 배추김치(9) 팝콘	부대찌개 (1.2.4.5.6.9.10.13.15.16) 미니우동 (1.2.5.6.7.9.13.18) 무장아찌무침(13) 치즈볼(1.2.5.6.9) 배추김치(9) 흑당버블라떼(2.13)	친환경찰흑미밥 닭다리삼계탕(5.6.15) 무장아찌무침(13) 오징어김치전 (1.5.6.9.17) 닭떡꼬치(5.6.15) 총각김치(9) 꿀떡
	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,246.4/51.9/224.9/5.2	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,230.3/44.8/152.8/10.0	* 에너지/단백질/칼슘/철 951.1/35.6/190.7/10.5	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,146.6/49.9/548.4/3.6	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,061.0/55.7/130.4/10.4
석 식	텐동+와사비마요 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 우동장국 (1.2.5.6.7.9.13.18) 꼬들단무지무침 핫타이누들샐러드 (1.5.6.12.13) 배추김치(9) 락교 복숭아주스(11.13)	친환경혼합잡곡밥(5) 부대찌개(라면사리) (1.2.4.5.6.9.10.13.15.16) 감자채어묵볶음(1.5.6.13) 파채돈육로스구이 (5.6.10.12.13) 깍두기(9) 오레오미니와플 (1.2.5.6.13)	친환경찰흑미밥 콩나물국밥+수란 (1.5.9.17) 오리고추장불고기(5.6.13) 왕새우만두 (1.2.5.6.9.10.12.15.16.17.18) 깍두기(9) 해가득감귤&한라봉(11.13)		작은밥 마라크림파스타 (1.4.5.6.9.12.13.15.18) 오픈런도넛 (1.2.5.6.10.12.15.16.18) 두부 된장국(5.6.10) 4색 오이피클(13) 등심롤카츠 & 스리라차마 요소스(1.2.5.6.10) 배추김치(9)
	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,080.6/23.2/292.1/9.8	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,319.3/61.6/246.9/5.1	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,236.1/58.3/290.2/8.1		* 에너지/단백질/칼슘/철 1,359.0/32.7/138.4/5.1

* 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

11월 학교급식 식단 안내

	11/27	11/28	11/29	11/30	
	월	화	수	목	
중식	채소비빔밥(5.6.10.13.16) 두부 된장국(5.6.10) 매콤사각어묵채볶음 (1.5.6.13) 달걀후라이(1.5) 단호박고로케/케첩 (1.5.6.12) 배추김치(9) 식혜	클로렐라밥 봉어빵(1.2.5.6) 장터국밥(5.6.16) 흑임자샐러드파스타 (1.2.5.6.12.13) 돈육김치불고기 (5.6.9.10.13) 총각김치(9)	친환경찰흑미밥 탄탄면 (1.2.4.5.6.8.9.10.12.13. 15.16.17.18) 스팀두부&볶음김치(5.9) 고추마요치킨 (1.5.6.12.13.15.18) 깍두기(9) 오렌지망고주스(13)	친환경혼합잡곡밥(5) 콩나물국밥+수란 (1.5.9.17) 썸다시마/초고추장 (5.6.13) 콩나물파채무침(5.6.13) 돈육해물잡채 (1.5.6.8.9.10.13.17.18) 떡갈비/파채무침 (1.2.5.6.10.12.13.15.16. 18) 배추김치(9)	
	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,192.3/38.9/164.4/5.8	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,233.8/53.0/179.2/4.7	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,108.4/55.5/244.4/4.6	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,097.9/54.0/340.8/7.6	
석식	친환경발아현미밥 돈까스 김치나베 (1.2.5.6.7.9.10.13.16.18) 연두부&양념간장(5.6.13) 양배추샐러드(1.5.12.13) 닭꼬치(불닭맛 꼬 치)(5.6.15) 깍두기(9)	친환경찰흑미밥 두부 된장국(5.6.10) 부추양파겉절이(9.13) 콩나물비빔라면 (1.2.5.6.10.13.15.16) 오리훈제/머스터드/무쌈 (1.2.5.6.10) 배추김치(9) 바닐라마카롱(1.2.6)	친환경혼합잡곡밥(5) 열큰해물짬뽕면 (1.5.6.7.8.9.13.17.18) 상추쌈&쌈장(5.6) 오이고추쌈장무침(5.6) 삼겹살캠핑구이 (2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) 에그타르트(1.2.5.6)	작은밥 잔치국수(메인)(1.5.6) 칠리치즈독 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 상추겉절이(5.6.13) 배추김치(9) 오렌지에이드(13)	
	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,314.4/43.0/214.6/13.0	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,082.1/43.3/182.7/5.3	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,116.3/46.6/216.6/3.6	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,195.7/31.7/285.3/5.5	

* 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