



이달의 절기 : 11월 7일 '입동'



우리나라의 24절기 중 열아홉 번째 절기로 **겨울이 시작된다고 해서 입동(立冬)이라고** 합니다. 입동 즈음에는 동물들도 겨울잠을 자러가듯 우리도 겨울을 나기 위해 밭에서 무와 배추를 뽑아 김장을 시작하고는 했어요. 입동 즈음에 김장을 하면 배추와 무가 맛있고, 입동이 지난 후 오래되면 김치에 필요한 배추들이 얼고, 싱싱한 재료를 구하기 어려워 **“입동이 지나면 김장도 해야 한다.”**라는 속담이 생겼답니다.

출처 : 네이버 지식백과

이달의 기념일 : 11월 11일 농업인의 날



우리나라는 예부터 농사를 중시하는 전통이 발달했습니다. 왕이 농사를 권장하는 ‘권농’의식은 무려 고구려시대부터 기록이 남아있대요. 국민들에게 농업의 중요성을 일깨우고 농업인의 긍지와 자부심을 지키고자 관련된 기념일을 제정하게 되었는데요, 권농일, 농민의 날, 농어업인의 날 등의 이름을 거치다가 현재는 **“농민은 흙에서 나서 흙을 벗 삼아 살다가 흙으로 돌아간다.”**라는 의미로 흙 토(土)가 겹친 土月土日 이 되었고 이것을 숫자로 풀어낸 **11(十一)월 11(十一)일이** 되어 **농업인의 날**로 제정되었습니다.

이 시기는 농민들이 한 해 농사를 마치고 쉬며

즐길 수 있는 좋은 기념일이라고 하니 우리도 오늘 하루만큼은 우리의 맛있는 밥상을 위해 노력해주신 농업인 분들을 생각하며 더 맛있게 먹어볼까요? 출처 : 네이버 지식백과

이달의 기념일 : 11월 22일 김치의 날



11월 22일은 **김치의 가치와 우수성**을 널리 알리기 위해 제정된 법정기념일입니다. **김치의 재료 하나하나 (11월)가 모여 22가지(22일)의 효능을 나타낸다**는 의미를 가지고 있대요. 김치는 우리나라의 전통 발효식품으로 소금에 절인 채소에 찹쌀과 고추, 마늘, 파 등 여러 가지 양념을 버무려 담근 음식입니다. 김치는 각종 무기질과 비타민이 풍부해 영양적으로도 우수하고 면역력 증진, 바이러스 억제, 항산화 효과, 변비와 장염예방, 동맥경화 예방 등 다양한 효능을 가지고 있어요.



출처 : 네이버 지식백과

함께 만들고, 맛있게 먹어요!

묵은지김밥

● **재료** : 묵은지 6장, 밥 2공기, 참치 통조림1개, 마요네즈, 소금, 깨, 참기름, 잣잎 6장(선택사항!)

● 만드는 방법

- ① 묵은지는 깨끗하게 씻은 후 물기를 짜서 준비합니다.
- ② 밥에는 약간의 소금, 참기름, 깨를 넣어 양념해주세요.
- ③ 참치캔은 기름을 제거하고 마요네즈와 후추를 살짝 뿌려 버무려주세요.
- ④ ①의 묵은지 두장을 살짝 포개어 펼치고,
- ⑤ ②의 양념된 밥을 올려주세요. 너무 끝까지 채우면 말았을 때 밥알이 튀어나올 수 있으니 공간을 조금 남겨주세요.
- ⑥ 밥 위에 잣잎을 2~3장 올리고, ③의 참치를 적당히 올려줍니다.
- ⑦ 김밥처럼 돌돌돌 말아주면 완성

급식 식단 안내

| | | | | | 11/1 |
|----|---|---|---|---|---|
| | 월 | 화 | 수 | 목 | 금 |
| 중식 | | | | | <ul style="list-style-type: none"> • 쿵파오치킨파스타 (1.4.5.6.9.12.13.15.18) • 양송이크림스프 (2.5.6.13.16.18) • 랍스터구이(1.2.5.6.8) • 마늘사쪽빵(2.5.6) • 깍둑무오이피클(13) • 양상추샐러드 (1.2.5.6.12) • 배추김치(9) |
| | | | | | 에너지/단백질/칼슘/철 948.6/41.5/211.7/4.7 |
| 석식 | | | | | <ul style="list-style-type: none"> • 친환경혼합잡곡밥(5) • 팽이버섯유부된장국 (5.6) • 매콤한순살닭갈비 (5.6.13.15) • 순두부달걀찜(1.5) • 숙주나물무침 • 소시지쥬러스 (2.5.6.10.16) • 배추김치(9) |
| | | | | | 에너지/단백질/칼슘/철 949.2/47.3/291.9/4.5 |

* 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

급식 식단 안내

| | 11/4 | 11/5 | 11/6 | 11/7 | 11/8 |
|-----|---|--|---|---|--|
| | 월 | 화 | 수 | 목 | 금 |
| 중 식 | <ul style="list-style-type: none"> • 친환경흑미밥 • 한우우거지장터국밥 (5.6.16) • 간장돼지갈비 (5.6.10.13) • 야채스틱&쌈장 (5.6) • 어묵잡채 (1.5.6.13) • 깍두기 (9) • 요구르트 (2) | <ul style="list-style-type: none"> • 친환경혼합잡곡밥 (5) • 고추기름순두부찌개 (5.6.10) • 청양풍매콤찜닭 (5.6.13.15.16.18) • 매운팽이버섯볶음 (5.6.13.18) • 스팸구이 (1.2.5.6.10.13.15.16) • 배추김치 (9) • 샤인머스켓 | <ul style="list-style-type: none"> • 친환경흑미밥 • 시래기된장국 (5.6) • 상추&쌈장 (5.6) • 콩나물비빔라면 (1.2.5.6.10.13.15.16) • 배추김치 (9) • 바람떡 • 수제족발 (5.6.10.13) | <ul style="list-style-type: none"> • 데리야끼훈제오리덮밥 (5.6.13.18) • 우동장국 (1.2.5.6.7.9.13.18) • 사과치커리유자무침 (1.2.5.6) • 도시락김 • 자메이카장각닭다리구이 (5.6.12.13.15) • 배추김치 (9) • 요구르트 (2) | <ul style="list-style-type: none"> • 삼선자장덮밥 (2.5.6.9.10.13.16.17.18) • 부추달걀국 (1.5.6) • 매콤사각어묵채볶음 (1.5.6.13) • 단무지 • 배추김치 (9) • 미니핫도그샌드위치 (1.2.5.6.10.12.16) • 음료수 |
| | * 에너지/단백질/칼슘/철 979.4/35.1/144.9/3.6 | * 에너지/단백질/칼슘/철 940.6/42.8/108.3/3.6 | *에너지/단백질/칼슘/철 982.8/41.0/213.7/4.0 | * 에너지/단백질/칼슘/철 909.3/34.7/81.1/2.4 | * 에너지/단백질/칼슘/철 916.3/41.6/278.2/3.7 |
| 석 식 | <ul style="list-style-type: none"> • 흰쌀밥 • 닭개장 (15) • 미역줄기볶음 (1.5.6.8) • 고구마떡갈비치즈그라탕 (1.2.5.6.10.12.15.16) • 배추김치 (9) • 에그랑뎡&케첩 (1.2.5.6.10.12.15.16.18) • 음료수 | <ul style="list-style-type: none"> • 후리가케김가루작은밥 (1.2.5.6.9.13.16.18) • 베트남쌀국수 (5.6.13.15.16.18) • 매콤진미채조림 (5.6.13.17) • 배추김치 (9) • 대만 샌드위치 (1.2.5.6.10) • 구슬아이스크림 | <ul style="list-style-type: none"> • 친환경발아현미밥 • 한우사골떡국 (1.13.16) • 양념깻잎장아찌 (5.6.18) • 비엔나케첩볶음 (2.5.6.10.12.15.16) • 오리훈제/머스타드/무쌈 (1.2.5.6) • 배추김치 (9) • 요구르트 (2) | <ul style="list-style-type: none"> • 흰쌀밥 • 쇠고기무국 (5.6.16) • 이바돔등뼈찜 (5.6.10.13.15) • 숙주나물무침 • 별카츠&머스타드 (1.2.5.6.15) • 회오리감자 (5.6) • 깍두기 (9) | <ul style="list-style-type: none"> • 참치마요구운주먹밥 (1.2.5.6.10) • 두부유부장국 (5.6) • 오이피클 • 두끼떡볶이 (1.5.6.12.13) • 야채튀김 (5.6.16) • 배추김치 (9) • 음료수 (2) |
| | * 에너지/단백질/칼슘/철 947.3/29.6/240.9/4.4 | * 에너지/단백질/칼슘/철 1,019.6/32.6/250.7/6.0 | *에너지/단백질/칼슘/철 930.2/32.1/119.5/2.2 | * 에너지/단백질/칼슘/철 958.5/28.7/102.8/4.2 | * 에너지/단백질/칼슘/철 848.2/24.0/194.8/8.7 |

* 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

급식 식단 안내

| | 11/11 | 11/12 | 11/13 | 11/14 | 11/15 |
|----|--|---|---------|-------|---|
| | 월 | 화 | 수 | 목 | 금 |
| 중식 | <ul style="list-style-type: none"> 친환경흑미밥 모듬어묵국(1.5.6.7.13.18) 오이피클 쫄면채소무침(5.6.13) 경양식돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 미숫가루라떼(5) | <ul style="list-style-type: none"> 친환경발아현미밥 비빔막국수(3.5.6.13) 얼큰콩나물국(5.6) 매콤무말랭이진미채(5.6.13.17) 보쌈(2.5.6.10.13) 배추김치(9) 음료수 | 수능예비소집일 | 수능 | <ul style="list-style-type: none"> 친환경흑미밥 닭다리삼계탕(15) 숙주나물무침 돈육고추장불고기(5.6.10.13) 오징어김치전(1.5.6.9.17) 깍두기(9) 약식(5) |
| | * 에너지/단백질/칼슘/철 976.6/26.4/136.9/3.3 | * 에너지/단백질/칼슘/철 959.6/42.0/186.6/3.1 | | | * 에너지/단백질/칼슘/철 982.3/47.8/109.3/4.0 |
| 석식 | <ul style="list-style-type: none"> 친환경혼합잡곡밥(5) 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 콩나물무침(5) 닭볶음탕(5.6.13.15) 도시락김 깍두기(9) 요구르트(2) | <ul style="list-style-type: none"> 흰쌀밥 얼큰해물짬뽕면(1.5.6.7.8.9.13.17.18) 상추&쌈장(5.6) 오이고추쌈장무침(5.6) 삼겹살캠핑구이(2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) 에그타르트(1.2.5.6.16) | 수능예비소집일 | 수능 | <ul style="list-style-type: none"> 흰쌀밥 병천식얼큰순대국(1.2.5.6.10.15.16.18) 돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13) 양배추숙쌈&쌈장(5.6) 목살오븐구이(10) 배추김치(9) 음료수 |
| | * 에너지/단백질/칼슘/철 984.2/43.2/197.2/3.8 | * 에너지/단백질/칼슘/철 975.4/41.4/277.5/7.5 | | | * 에너지/단백질/칼슘/철 920.9/44.1/163.9/5.6 |

* 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

급식 식단 안내

| | 11/18 | 11/19 | 11/20 | 11/21 | 11/22 |
|----|--|--|---|--|--|
| | 월 | 화 | 수 | 목 | 금 |
| 중식 | <ul style="list-style-type: none"> • 친환경발아현미밥 • 참치두부김치찌개 (5.9.16.18) • 오이고추쌈장무침 (5.6) • 스탁강정 (2.5.6.10.12.16.18) • 연양식떡갈비&콩나물무침 (5.6.10.13.15.16.18) • 배추김치 (9) • 초코칩쿠키 (1.2.5.6) | <ul style="list-style-type: none"> • 친환경혼합잡곡밥 (5) • 맑은미역국 (5.6) • 숯불양념오리구이 (2.5.6.9.18) • 스팀두부&볶음김치 (5.9) • 도시락김 • 배추김치 (9) • 요구르트 (2) | <ul style="list-style-type: none"> • 달콤한단호박스프 (2.5.6.13.16) • 오이피클 • 떡볶이 (1.5.6.12.13) • 웨지감자튀김/케첩 (5.6.12) • 싸이치킨버거 (1.2.5.6.10.15.16.18) • 오라떼 | <ul style="list-style-type: none"> • 친환경흑미밥 • 햄감자고추장찌개 (1.2.5.6.10.13.15.16) • 콩나물무침 (5) • 파채돈육고추장불고기 (5.6.10.13) • 부추애호박전 (5.6) • 배추김치 (9) • 오렌지 | <ul style="list-style-type: none"> • 친환경혼합잡곡밥 (5) • 호박꽃게탕 (5.6.8.13.17) • 춘천치즈닭갈비 (2.5.6.13.15.18) • 양배추숙쌈&쌈장 (5.6) • 오징어튀김 (1.2.5.6.9.17) • 배추김치 (9) • 바나나우유 (2) |
| | * 에너지/단백질/칼슘/철 885.0/25.3/175.4/3.3 | * 에너지/단백질/칼슘/철 911.8/33.2/284.2/4.1 | * 에너지/단백질/칼슘/철 823.5/16.3/131.2/2.4 | * 에너지/단백질/칼슘/철 941.4/44.8/114.6/2.9 | * 에너지/단백질/칼슘/철 985.7/48.2/283.5/3.9 |
| 석식 | <ul style="list-style-type: none"> • 흰쌀밥 • 목은지돼지등뼈감자탕 (5.6.9.10) • 생깻잎지 (5.6.13) • 돈육김치불고기 (5.6.9.10.13) • 빅용가리치킨&머스타드 (1.2.5.6.15.16) • 깍두기 (9) • 크랩바오징어 (1.5.6.17) | <ul style="list-style-type: none"> • 친환경흑미밥 • 고추기름순두부찌개 (5.6.10) • 문어너비아니오꼬노미야끼 (1.2.5.6.9.10.12.13.16.18) • 숙주나물무침 • 캠핑조개관자치즈구이 (1.2.5.6.8.9.12.16.17.18) • 배추김치 (9) • 카라멜포켓팝콘 (1.2.5.6) | <ul style="list-style-type: none"> • 흰쌀밥 • 닭다리삼계탕 (15) • 매운팽이버섯볶음 (5.6.13.18) • 매콤사각어묵채볶음 (1.5.6.13) • 간장계란함박스테이크 (1.2.5.6.7.10.16) • 배추김치 (9) • 음료수 (2) | <ul style="list-style-type: none"> • 작은밥 • 쿵파오치킨파스타 (1.4.5.6.9.12.13.15.18) • 우동장국 (1.2.5.6.7.9.13.18) • 양상추샐러드 (1.2.5.6.12) • 오이부추무침 (13) • 배추김치 (9) • 치즈치킨브리토 (1.2.5.6.15)) | <ul style="list-style-type: none"> • 친환경흑미밥 • 쇠고기무국 (5.6.16) • 오리고추장불고기 (5.6.13) • 스팀두부&볶음김치 (5.9) • 불닭맛김 • 소떡소떡 (1.5.6.10.12.13.15.16) • 배추김치 (9) |
| | * 에너지/단백질/칼슘/철 957.1/43.5/204.8/4.3 | * 에너지/단백질/칼슘/철 928.5/45.2/138.5/4.3 | * 에너지/단백질/칼슘/철 894.2/42.1/101.7/3.2 | * 에너지/단백질/칼슘/철 878.3/44.2/229.1/4.7 | * 에너지/단백질/칼슘/철 979.8/35.0/191.8/5.6 |

* 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

| | 11/25 | 11/26 | 11/27 | 11/28 | 11/29 |
|----|---|---|---|--|---|
| | 월 | 화 | 수 | 목 | 금 |
| 중식 | <div>• 참치채소비빔밥 (1.5.6.13.16.18)</div> <div>• 시래기된장국(5.6)</div> <div>• 알감자간장조림(5.6.13)</div> <div>• 달걀후라이(1.5)</div> <div>• 활짝핀떡갈비 (5.6.10.15.16.18)</div> <div>• 배추김치(9)</div> <div>• 블루베리즙</div> | <div>• 친환경흑미밥</div> <div>• 신의주찰순대국 (2.5.6.10.13.16)</div> <div>• 매콤콩나물무침(5)</div> <div>• 어묵잡채(1.5.6.13)</div> <div>• 콧트로 통새우카츠&소스(1.5.6.9.12.16)</div> <div>• 배추김치(9)</div> <div>• 꿀떡</div> | <div>• 흰쌀밥</div> <div>• 나가사끼만두국 (1.5.6.9.10.13.16.17.18)</div> <div>• 쫄면채소무침(5.6.13)</div> <div>• 고구마치즈롤까스&소스(1.2.5.6.10.12.16.18)</div> <div>• 단무지</div> <div>• 배추김치(9)</div> <div>• 초코가나슈마카롱(1.2.6)</div> | <div>• 친환경발아현미밥</div> <div>• 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16)</div> <div>• 돈육간장불고기(5.6.10.13)</div> <div>• 매운팽이버섯볶음(5.6.13.18)</div> <div>• 도시락김</div> <div>• 배추김치(9)</div> <div>• 요구르트(2)</div> | <div>• 흰쌀밥</div> <div>• 잔치국수(1.5.6)</div> <div>• 매콤미니전병 (2.3.5.6.9.10.16)</div> <div>• 함박스테이크 (1.2.5.6.12.13)</div> <div>• 배추김치(9)</div> <div>• 얼갈이겉절이(9)</div> <div>• 미니롤케익(1.2.5.6)</div> |
| | * 에너지/단백질/칼슘/철 930.4/31.4/163.5/4.0 | * 에너지/단백질/칼슘/철 945.9/23.1/177.6/4.9 | * 에너지/단백질/칼슘/철 920.5/24.6/170.7/3.7 | * 에너지/단백질/칼슘/철 980.4/46.5/187.2/3.2 | * 에너지/단백질/칼슘/철 981.0/25.2/106.8/2.1 |
| 석식 | <div>• 흰쌀밥</div> <div>• 부추달걀국(1.5.6)</div> <div>• 돈육메추리알장조림 (1.5.6.10.13)</div> <div>• 삼겹살고추장볶음 (5.6.10.13)</div> <div>• 숙주나물무침</div> <div>• 배추김치(9)</div> <div>• 음료수</div> | <div>• 김가루작은밥</div> <div>• 베이컨로제스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.16.18)</div> <div>• 꼬치어묵국 (1.5.6.7.13.16.18)</div> <div>• 양상추샐러드 (1.2.5.6.12)</div> <div>• 김자반스틱(5)</div> <div>• 배추김치(9)</div> <div>• 카야버터바게트(1.2.6)</div> | <div>• 친환경흑미밥</div> <div>• 남도물갈비(5.10)</div> <div>• 순두부달걀찜(1.5)</div> <div>• 미역줄기볶음(1.5.6.8)</div> <div>• 고추잡채카츠 (2.5.6.10.12.16)</div> <div>• 배추김치(9)</div> <div>• 요거트(2)</div> | 석식없음 | |
| | * 에너지/단백질/칼슘/철 944.2/37.7/148.9/3.3 | * 에너지/단백질/칼슘/철 915.3/28.2/195.7/4.5 | * 에너지/단백질/칼슘/철 924.9/36.7/239.5/3.5 | * 에너지/단백질/칼슘/철 973.6/47.8/117.1/4.6 | |

* 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,