

설날은 새해의 첫 머리란 뜻으로 길게 뽑은 가래떡으로 떡국을 끓여 먹었는데 장수하기를 바라는 마음이 가장 큰 이유이고, 떡국을 먹으면 한살을 더 먹는다고 하여 ‘참세병’ 이라고도 한다.



# 12월 학교급식 식단 안내



## 알레르기 표시

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

❖ 식재료 원산지정보  
\* 쌀: 친환경쌀(무농약)  
\* 콩(두부류, 콩비지): 국내산  
\* 배추김치(배추, 고춧가루): 국내산  
\* 돼지·닭·오리/가공품: 국내산  
\* 쇠고기: 국내산 한우  
\* 갈치: 세제갈, 낙지: 중국  
\* 꽃게, 방어, 고등어, 미꾸라지, 조기, 조피볼락, 아귀/가공품: 국내산/원양  
\* 오징어/가공품: 국내산/페루  
\* 명태/가공품: 러시아산  
\* 주꾸미: 베트남  
\* 우렁छ이, 전복, 부세: 국내산

**유자**

겨울에는 추위로 인해 혈관이 수축되어 혈압이 오르고, 이로 인해 중풍이나 심장마비가 잘 생기는데 이때 유자를 먹으면 좋다. 비타민 C가 레몬의 3배나 함유되어, 동맥경화를 막아주고 껍질에 풍부한 헤스페리딘이 모세혈관을 튼튼하게 만들어주며 혈압을 낮춰준다.

12/1 **Fri**

찰현미밥  
바지락들깨미역국(5.6.9.13.18)  
LA식돼지갈비구이  
(5.6.10.12.13.16.18)  
감오징어초무침(5.6.13.17)  
새발나물전(5.6)  
배추김치(9)  
산터미니케익(1.2.5.6)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
941.9/41.4/244.6/6.4

12/4 **Mon**

귀리밥  
마라탕(1.2.5.6.13.16)  
팍팍간소새우(수제)(5.6.9.12.13)  
연두부계란찜(1.2.5.6.9.13.18)  
배추김치(9)  
딸기사케트

\* 에너지/단백질/칼슘/철  
888.2/43.4/294.3/5.9

12/5 **Tue**

병아리콩밥  
아욱된장국(5.6.9)  
안심돈까스&피자테코스  
(1.2.5.6.10.12.13.18)  
물미역새우살무침(5.6.9.13.18)  
배추김치(9)  
리코타치즈샐러드(2.5.6.12.13)

\* 에너지/단백질/칼슘/철  
917.3/37.8/427.7/4.1

12/6 **Wed** 수다날

소보로비빔밥(1.5.6.9.10.13)  
팽이버섯감자맑은국(5.6.9.18)  
왕교자칠리간풍만두  
(1.5.6.10.12.13.15.16.18)  
배추겉절이(9)  
햇자몽주스(13)

\* 에너지/단백질/칼슘/철  
699.7/26.5/259.1/5.5

12/7 **Thu**

발아현미밥  
대구매운탕(5.6.9.13.18)  
돼지고기구이조림&파채무침  
(5.6.10.12.13.15.16.18)  
섬초된장무침(5.6.13.18)  
배추김치(9)  
러스트스콘초코칩(1.2.5.6)

\* 에너지/단백질/칼슘/철  
885.3/50.4/242.4/5.7

12/8 **Fri**

찰현미밥  
닭갈비수(1.6.13.15)  
함박스테이크  
(1.2.5.6.10.12.13.15.16)  
방풍나물무침(5.6.18)  
배추김치(9)  
오렌지(12)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
867.9/41.8/285.0/3.0

12/11 **Mon**

김정약밥  
연포탕(9.13)  
바비큐폭찜  
(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18)  
감자베이컨볶음(10)  
총각김치(9)  
버섯탕수(1.5.11.12.13)

\* 에너지/단백질/칼슘/철  
782.0/50.7/225.2/4.4

12/12 **Tue**

무밥, 양념장(5.6.9.16)  
근대된장국(5.6.9)  
오향장국(2.5.6.10.13.18)  
꼬막마리나리무침(5.6.18)  
보쌈김치(9)  
불고기&치즈브레드  
(1.2.5.6.10.12.13.16.18)

\* 에너지/단백질/칼슘/철  
833.0/44.1/277.3/5.3

12/13 **Wed** 수다날

오리훈제철판북음밥(5.6.13.18)  
어묵김치국(1.5.6.8.9)  
배추겉절이(9)  
자몽하늘라켓(13)  
통새우모닝빵(1.2.5.6.9.12.13)

\* 에너지/단백질/칼슘/철  
812.7/26.1/238.7/3.5

12/14 **Thu**

혼합잡곡밥(5)  
감자고추장찌개(5.6.9.16)  
야채고기말이데리야키조림  
(1.5.6.10.13.15.16)  
바지락화무침(5.6.13.18)  
배추김치(9)  
씨앗품은 호떡파이(1.2.5.6)

\* 에너지/단백질/칼슘/철  
892.3/34.9/243.2/12.1

12/15 **Fri**

클로렐라밥  
우동국(1.2.5.6.7.9.18)  
김치닭고기매운찜(5.6.9.13.15)  
방어데리야키소스구이(5.6.13)  
총각김치(9)  
아이스홍시

\* 에너지/단백질/칼슘/철  
936.8/54.9/266.4/4.2

12/18 **Mon**

찰보리밥  
달래냉이된장국(5.6.9.18)  
미트볼조림  
(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18)  
어묵새송이볶음(1.5.6.13.18)  
배추김치(9)

\* 에너지/단백질/칼슘/철  
897.3/45.7/406.2/7.0

12/19 **Tue**

고구마밥  
닭개장(5.6.9.13.15)  
두부찜(5.6.10.12.13.18)  
오이지장아찌무침(13)  
배추김치(9)  
소떡소떡(1.2.5.6.10.12.13)  
싸먹는 햄(1.2.5.6.10.15.16)

\* 에너지/단백질/칼슘/철  
857.0/33.0/229.8/6.2

12/20 **Wed**

돼지불고기덮밥  
(5.6.9.10.13.18)  
두부팽이버섯맑은된장국  
(5.6.9.13)  
김부각(5.6)  
꽃게칠리소스강정  
(5.6.8.12.13)  
배추겉절이(9)  
전빵(1.2.5.6)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
829.6/42.4/245.7/3.7

12/21 **Thu**

차수수밥  
돈코츠라면(1.2.5.6.10.13.15.16)  
아귀강정(4.5.6.12.13)  
매밀묵무침(3.9.13)  
배추나물(5.6.18)  
총각김치(9)

\* 에너지/단백질/칼슘/철  
905.4/45.4/212.3/5.7

12/22 **Fri**

몬테크리스토샌드위치  
(1.2.5.6.10.13.15.16)  
지코바닭다리양념치킨  
(2.5.6.12.13.15.18)  
백김치&동치미(9)  
단팔죽(13.17)  
삼색과일(12)  
유자봉(13)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
905.0/49.9/180.3/4.4

12/25 **Mon**



12/26 **Tue**

통밀밥(6)  
물메기매운탕(5.6.9.13.18)  
참나물유자정무침(5.6.11.13.18)  
잡채(1.5.6.10.13.18)  
뿌링클치킨&옥수수  
(2.5.6.13.15.18)  
배추김치(9)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
905.9/45.0/319.9/6.8

12/27 **Wed**

치밥(1.2.5.6.12.13.15.16.18)  
바지락조개탕(9.13.18)  
배추겉절이(9)  
핫초코(2)  
세가지 아몬드(1.2.6)

\* 에너지/단백질/칼슘/철  
1,019.6/47.7/247.6/10.2

12/28 **Thu**

발아현미밥  
섞어찌개  
(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16)  
육전/양념장  
(1.2.5.6.12.13.16.18)  
양파피클(수제)(13)  
총각김치(9)  
메이플피칸(1.2.5.6.14)  
우영강정(5.6.12.13)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
862.6/30.3/153.5/4.0

12/29 **Fri**

찰보리밥  
등뼈감자탕(2.5.6.10.13)  
꼬막찜(5.6.18)  
죽발냉채(2.5.6.10.12.13)  
배추김치(9)  
바게트카나페(2.5.6.12.13)

\* 에너지/단백질/칼슘/철  
942.0/49.0/250.9/5.5

1/1 **Mon**

건강하고  
따뜻한 겨울 보내세요.



1/2 **Tue**

찰현미밥  
사골떡국(1.13.16)  
해물겨자소스무침  
(2.4.5.6.9.13.17.18)  
떡갈비&참소스  
(1.5.6.10.12.13.15.16.18)  
배추겉절이(9)  
천혜향  
부추&무소스(13)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
801.9/37.1/143.2/3.6

▶ 학교급식은 학생들의 건전한 심신발달과 편식교정 등 식생활 개선을 위하여 실시합니다.  
▶ 매주 수요일도 다 먹는 날 "수다날"을 운영하오니 정에서도 나눔, 배려, 환경을 실천해 주세요.  
▶ 식재료 원산지 및 알레르기 유발식품을 영양소식 및 홈페이지에 공개하고 있습니다. 알레르기가 있는 학생은 꼭 확인해 주시기 바랍니다.  
❖ 식재료 원산지 및 영양량 표시 정보 : 전라중학교 홈페이지 (<http://www.jeolla.or.kr>) → 알림마당 → 식생활관 → 이달의 식단  
❖ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.