



제철 식재료 '명태'

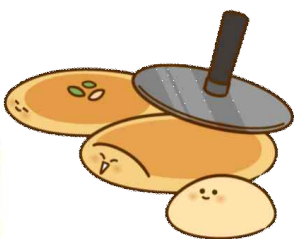


12월 제철을 맞은 명태는 한국인들에게 매우 친숙한 생선입니다. 국물 요리, 구이, 찜 등 다양한 형태로 사용되며 종류와 가공 방법에 따라 무려 36가지의 이름을 가지고 있습니다. 대표적으로 우리 주변에서 자주 만날 수 있는 명태의 이름을 확인해 볼까요?

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

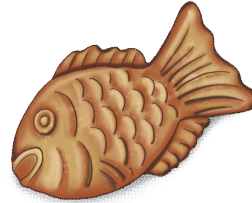


〈호떡〉

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

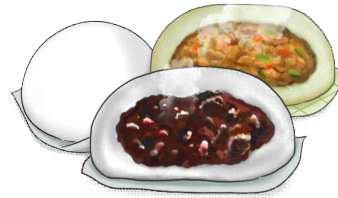
〈붕어빵〉



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 22번째인 '동지'는 1년 중 밤이 가장 길고 낮이 가장 짧은 날입니다. 옛날부터 '작은 설'이라고 부르며 중요하게 생각한 동짓날에는 팔으로 팔죽을 끓여 먹는

데 팔의 붉은 색이 나쁜 기운을 물리치고 좋은 기운을 가져온다고 믿었기 때문입니다. 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 여겼

참고 : 한국민속대백과사전 '동지'



12월 학교급식 식단 안내



◇ 알레르기정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류굴, 전복,홍합 포함) ⑲ 갖 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.

◇ 학부모님께서는 자녀가 식단표의 식재료에 특정 증상을 보이거나, 기타 표기되지 않은 식품에 대해서도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

◇ 12/3일 학생참여식단은 5-4 구태희 학생이 작성한 채식식단입니다.

◇ 특식투표 결과 1등 랍스타치즈오븐구이(12/4), 2등 베스킨라빈스(1/2)가 선정되었습니다.

12/2 월 생일밥상	12/3 화 학생참여식단	12/4 수 투표특식	12/5 목	12/6 금
친환경찰보리밥 ♥바지락미역국(5.6.18) ♥한방돼지갈비찜(5.6.10.13) 진미채볶음(5.6.13.17) 배추김치(9.13) 생일꿀설기 *에너지/단백질/칼슘/철 595.5/31.3/85.2/4.7	♥참치김치볶음밥(1.5.6.9.13.18) 오징어무국(5.17) 메추리알조림(1.5.6.13) 김자반(5) 백김치(9.13) 새코미요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 530.2/26.0/124.9/3.4	♥스파게티(주식)(2.5.6.10.12.13) 미소된장국(5.6) 발사믹샐러드(자율)(5.12) 모듬채소피클(13) ♥랍스타치즈오븐구이(2.5.9) 깍두기(9.13) 친환경사과즙(5.13) *에너지/단백질/칼슘/철 628.8/33.6/227.3/2.8	친환경발아찰현미밥 매운어묵국(1.5.6.7.9.13.17.18) 두부썩갓무침(5) ♥분모자로제찜닭(2.5.6.13.15) ♥호떡(2.4.5.6) 배추김치(9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 622.3/28.1/99.7/1.9	강황밥 닭곰탕(5.6.15) 연두부*양념간장(5.6.13) ♥햄마라볶음(1.2.4.5.6.10.13.15.16.18) 깍두기(9.13) 파인애플 *에너지/단백질/칼슘/철 539.1/25.8/72.9/1.8
12/9 월	12/10 화	12/11 수 수다날	12/12 목	12/13 금
친환경차조밥 순살아귀탕(5.6.18) ♥간장오리불고기(2.5.6.16) 배추김치(9.13) 도시락김 웃담딸기요거트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 528.5/23.5/159.4/2.9	친환경올무밥 들깨수제비국(5.6) 오징어초무침(5.6.13.17) ♥수제떡갈비구이*파채(5.6.10.13.15.16.18) 배추김치(9.13) 감굴(k-푸룻) *에너지/단백질/칼슘/철 548.6/23.1/74.2/2.2	용가리카레라이스(1.2.5.6.10.12.13.15.16) ♥스텔라st떡볶이(5.6.16) 맑은우동국물(1.5.6.7.9.13.16.18) 치커리사과무침(자율)(5.6.13) 배추김치(9.13) ♥샤인머스캣푸딩 *에너지/단백질/칼슘/철 582.1/21.4/87.2/1.9	친환경혼합국밥(5) 우렁살된장국(5.6.18) ♥수육*쌍상추(5.6.10.13) 무말랭이무침(자율)(5) 쫄면야채무침(5.6.13) 배추김치(9.13) ♥반반붕어빵(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 740.8/25.3/225.4/3.3	친환경차수수밥 ♥한방갈비탕(1.5.6.16) 오이고추무침(자율)(5.6) 콩나물무침(5) ♥치즈떡갈비(2.5.6.13.15) 석박지김치(9.13) 배(k-푸룻) *에너지/단백질/칼슘/철 601.6/30.5/75.3/3.5
12/16 월	12/17 화	12/18 수 예쁜 지구 만드는 날	12/19 목	12/20 금 동지
친환경찰흑미밥 ♥돼지등뼈감자탕(5.6.10) 가자미까스*감굴타르소스(1.2.5.6.13) ♥오징어김치전(1.5.6) 깍두기(9.13) 사과(k-푸룻) *에너지/단백질/칼슘/철 482.6/19.6/63.8/1.5	친환경조각서리태밥(5) ♥문어빵(1.2.5.6.15.18) 건새우근대국(5.6.9) 고추장돼지갈비찜(5.6.10.13) 감자채베이컨볶음(5.10) 배추김치(9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 617.1/30.0/111.2/2.0	♥참치마요주먹밥(1.5) 바지락칼국수(5.6.9.10.15.16.18) 친환경콩자반(5) 두부탕수육*칠리소스(5.6.12.13) 깍두기(9.13) 봄동겉절이(자율)(9.13) 식물성유산균요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 816.5/27.2/133.1/4.9	칼슘찜쌀밥 콩나물국(5.6) ♥야채계란말이(1.5) 허브치킨샐러드(1.2.5.6.13.15.16) ♥총각김치(9.13) ♥바나나맛우유파파이(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 555.7/23.7/90.3/1.7	친환경찰기장밥 인절미동지떡국(5.13) ♥부대찌개(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) 시금치무침(5.6) ♥닭날개데리야끼구이(5.6.13.15.18) 동지미(9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 726.1/30.4/72.2/2.9
12/23 월	12/24 화 크리스마스특식		12/26 목	12/27 금
친환경발아찰현미밥 배추된장국(5.6) 간장양념찜닭(5.6.13.15) 순살삼치구이(5.6.13) 깍두기(9.13) 한라봉(k-푸룻) *에너지/단백질/칼슘/철 498.9/29.0/64.1/1.8	칼슘찜쌀밥 브로콜리소프(2.5.6.13.16) 콩나물김치국(5.6.9.13) 샐러리장아찌(자율)(5.6) ♥함박스테이크*스마일감자(2.5.6.10.12.15.16) 깍두기(9.13) ♥크리스마스두바이초코케익(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 676.2/16.8/132.6/1.8		계란볶음밥(1.2.5.6.10.13.16.18) ♥마라탕(순한맛)(1.2.4.5.6.8.9.10.12.13.15.16.17.18) 쫄단무지(5.13) ♥퀴바로우탕수육*레몬허브소스(5.6.10) 배추김치(9.13) 리치코코쥬스 *에너지/단백질/칼슘/철 713.4/23.4/106.1/7.2	친환경차수수밥 돈육김치찌개(5.6.9.10.13) 숙주나물(5) ♥고구마맛탕(5.6.13) ♥오리훈제*숯불소스(5.6.12.13.16) 깍두기(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 589.5/21.8/68.1/2.3
12/30 월	12/31 화	◇식재료 원산지 및 영양량 표시 정보 http://www.jhwasan.es.kr -> 알림마당 -> 식생활관 -> 게시판 ◇ 저탄소환경급식의 일환으로 “K-Fruit day”를 실시합니다. 탄소배출이 적고 푸드마일리지 높은 국내산 과일 구입예산을 지원받아 지속가능한 식생활을 운영합니다.	1/2 수 졸업특식	※ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 상황에 의하여 변경될 수 있습니다. ♥하트표시는 급식소리함 학생희망메뉴를 반영하여 급식에 적용하였습니다. ♣예쁜 지구 만드는 날은 페스코 채식으로 운영되고 있습니다.
친환경찰옥수수밥 조랭이떡만두국(1.5.6.10.13.15.16) 세발나물(5.6) 소세지야채볶음(5.6.10.16) 배추김치(9.13) ♥딸기(k-푸룻) *에너지/단백질/칼슘/철 546.0/20.3/59.4/3.5	친환경찰기장밥 청국장찌개(5.6.9.13) 양배추쌈(자율)(5.6.13) ♥제육불고기(5.6.10.13) 순두부계란찜(1.5) 깍두기(9.13) 바람떡 *에너지/단백질/칼슘/철 560.8/32.2/107.3/3.8		♥짜장면(2.5.6.10.15.16) 실파계란국(1.5) 단무지무침(5.13) ♥블랙타이거치킨(1.5.6.12.15.16) 배추김치(9.13) 베스킨라빈스(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 697.2/27.6/108.4/2.2	

