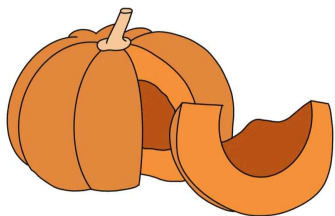




제철 식재료 ‘ 늙은 호박 ’



늙은 호박은 호박의 한 종류로, 주로 가을과 겨울에 제철이에요. 둥글고 크기가 크며, 껍질이 단단하지요. 겉은 주황색이고, 속은 노란색 또는 오렌지색을 띄고 있어요.

달콤하고 부드러운 맛이 일품인 늙은 호박은 요리에 넣으면 깊은 맛을 더해줘요. 또한 비타민 A와 C가 풍부해서 면역력을 높여주고 피부 건강에 좋은 것은 물론 소화를 도와주고, 배변 활동을 원활하게 해줍니다. 가장 좋은 점은 바로 부기를 제거하는데 탁월한 효능을 가지고 있어요.

늙은 호박은 어떻게 요리 해 먹으면 좋을까요?

- 호박죽: 늙은 호박을 삶아서 곱게 갈아 죽으로 만들면 부드럽고 맛있어요.
- 호박전: 채 썬 늙은 호박에 반죽을 묻혀서 부치면 간단한 간식이 돼요.
- 호박스프: 늙은 호박을 끓여서 갈아 스프로 만들면 따뜻하고 맛있어요.

제철 식재료는 신선하고 맛이 좋으며, 영양소도 풍부하답니다. 늙은 호박은 가을과 겨울 동안 쉽게 구할 수 있으니, 다양한 요리에 활용해 보세요!

다양한 김치의 종류

11월 22일은 김치의 날입니다. 우리의 식탁에 자주 오르는 김치는 종류가 엄청 다양하답니다. 재료, 만드는 시기, 방법 등에 따라 김치의 종류는 200여 종이 넘어요. 또 담그는 방법을 세세하게 나누면 무려 1,000가지가 넘는다는 사실! 오늘은 우리가 평소에 자주 먹는 김치의 종류에 대해 자세히 알아보시다.

	가장 대표적인 김치로, 배추를 소금에 절인 후 고춧가루, 마늘, 생강 등을 넣어 양념한 후 발효시킵니다. 아삭아삭한 식감이 특징이에요.
	무를 주재료로 한 김치로, 무를 얇게 썰어 고춧가루와 양념으로 버무려 발효시킵니다. 시원하고 아삭한 맛이 나요.
	오이를 통째로 또는 반으로 잘라서 만드는 김치로, 여름에 특히 인기가 많습니다. 간단하게 양념을 묻혀서 만드니 쉽게 즐길 수 있어요.
	갯이라는 채소로 만든 김치로, 매운 양념이 잘 배어 있어 독특한 맛을 냅니다. 보통 밥과 함께 먹으면 좋아요.
	총각무를 통째로 사용하여 만든 김치로, 아삭한 식감과 매콤한 맛이 특징입니다. 보통 밥과 함께 먹거나 찌개에 넣어 먹기도 해요.
	파를 주재료로 한 김치로, 매콤하고 짭짤한 맛이 특징입니다. 밥과 함께 먹으면 맛이 더 좋습니다.

출처: 참쌤스쿨 참미료

♡ 11월 학교급식 식단 안내 ♡

<p style="text-align: center;">◇ 진안초등학교 학교급식 식재료 원산지 표시 안내 ◇</p> <p style="text-align: center;">* 쌀: 진안군유기농쌀</p> <p style="text-align: center;">* 콩: 국내산, 두부콩: 국내산</p> <p style="text-align: center;">* 배추김치(고춧가루): 국내산(찌개용, 반찬용)</p> <p style="text-align: center;">* 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품: 국내산, 쇠고기: 국내산 한우(암소)</p> <p style="text-align: center;">* 고등어, 오징어, 꽃게, 참조기/가공품: 국내산</p> <p style="text-align: center;">* 갈치/가공품: 세네갈산, 아귀/가공품: 국내산</p> <p style="text-align: center;">* 낙지/가공품: 베트남산, 주꾸미: 베트남산, 명태/가공품: 러시아산, 다랑어: 원양산</p> <p style="text-align: center;">* 부세: 국내산, 전복: 국내산</p> <p style="text-align: center;">* 수산물가공품: 국내산(오징어채, 패류산)</p> <p style="text-align: center;">* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락, 가리비, 우렁창, 방어 학교급식에 사용 안함!(사용 시 별도 표기 예정)</p>				<p style="text-align: center;">11/1 Fri</p> <p>친환경발아현미밥 소고기미역국 5.6.16. 간장돈갈비찜 5.6.10.13.18. 오색잡채 5.6.10.13. 새송이애호박나물 5. 배추김치 9. 바나나초코케이크 1.2.5.6. *에너지/단백질/칼슘/철 717.4/33.9/100.5/3.6</p>
<p style="text-align: center;">11/4 Mon</p> <p>친환경찰현미밥 닭가장 1.13.15. 통살새우까스/타르타르소스 1.5.6.9.13. 곤약매추리알장조림 1.5.6.13. 오이미역초무침 5.6.13. 배추김치 9. 당근굴주스 13. *에너지/단백질/칼슘/철 731.1/24.7/126.5/3.1</p>	<p style="text-align: center;">11/5 Tue</p> <p>친환경찰현미밥 한우버섯전골 16. 고추장돈육불고기 5.6.10.13. 오징어채조림 1.5.6.13.17. 도토리묵상추무침 5.6. 배추김치 9. 배 *에너지/단백질/칼슘/철 539.6/32.2/168.7/2.9</p>	<p style="text-align: center;">11/6 Wed</p> <p>베이컨김치볶음밥 1.2.5.6.9.10.13.16.18. 맑은유부장국 5.6. 코코넛새우튀김/머스타드소스 1.2.5.6.9. 감자조림 5.6.13. 백김치 9. 황치즈동카롱 1.2.6. *에너지/단백질/칼슘/철 587.0/18.2/248.4/3.1</p>	<p style="text-align: center;">11/7 Thu</p> <p>친환경차조밥 동태매운탕 5.6.13. 대패삼겹살숙주볶음 5.6.10.13.18. 온두부 5. 취나물볶음 13. 볶은김치 5.6.9.13. 짜먹는요구르트 2. *에너지/단백질/칼슘/철 792.9/35.9/326.9/4.8</p>	<p style="text-align: center;">11/8 Fri</p> <p>친환경기장밥 건새우아욱된장국 5.6.9. 순살족발/상추쌈 5.6.10. 쫄면야채무침 5.6.13. 청경채나물 13. 배추김치 9. 샤인머스캣 *에너지/단백질/칼슘/철 588.4/29.6/372.1/3.3</p>
<p style="text-align: center;">11/11 Mon</p> <p>친환경혼합잡곡밥 5. 물만둣국 1.5.6.10.16.18. 갈비맛치킨 1.5.6.15. 간장어묵볶음 1.5.6.13. 미역줄기볶음 배추김치 9. 우리쌀초코떡볶이 1.2.5.6. *에너지/단백질/칼슘/철 664.3/32.7/230.7/4.7</p>	<p style="text-align: center;">11/12 Tue</p> <p>친환경귀리밥 돈육김치찌개 5.6.9.10. 오리훈제구이/머스타드 1.2.5.6. 참깨드레싱연근샐러드 1.5. 간장양념깎살조림 5.6. 깍두기 9. 거봉 *에너지/단백질/칼슘/철 724.7/27.9/130.9/2.0</p>	<p style="text-align: center;">11/13 Wed</p> <p>미니밥 짜장면 5.6.10.13.16. 얼큰짬뽕국 5.6.9.10.17.18. 후르츠탕수육/소스 1.5.6.10.11.12.13.18. 꼬들단무지부추무침 배추김치 9. 요구르트 2. *에너지/단백질/칼슘/철 586.7/28.9/324.7/3.2</p>	<p style="text-align: center;">11/14 Thu</p> <p>친환경차수수밥 우리콩청국장찌개 5.9. 주꾸미돈육불고기 5.6.10.13. 크런치방어구이 5. 도라지생채 5.6.13. 배추김치 9. 파인애플 *에너지/단백질/칼슘/철 587.7/35.7/211.9/4.2</p>	<p style="text-align: center;">11/15 Fri 저탄소밥상</p> <p>친환경찰현미밥 김치콩나물국 5.9. 두부카츠/소스 1.5.6.12.13.18. 옥수수콘치즈구이 1.2.5.6.10.13.15.16. 목이버섯볶음 5.6. 깍두기 9. 미니딸기파이 1.2.5.6. *에너지/단백질/칼슘/철 860.2/29.9/526.0/4.1</p>
<p style="text-align: center;">11/18 Mon</p> <p>친환경찰보리밥 황태무채국 1.5.9. 멘치카츠/소스 1.2.5.6.10.12.13.16. 국물떡볶이 1.5.6.12.13. 느타리피망볶음 5.9. 배추김치 9. 바나나 *에너지/단백질/칼슘/철 604.4/23.3/219.9/3.3</p>	<p style="text-align: center;">11/19 Tue</p> <p>친환경올무밥 낙지연포탕 5. 로제찜닭 5.15. 맛살감자채볶음 5. 들깨토란대나물 5.6. 배추김치 9. 팔봉어빵 1.2.5.6. *에너지/단백질/칼슘/철 520.3/23.3/386.4/5.6</p>	<p style="text-align: center;">11/20 Wed 수다날</p> <p>치킨마요덮밥 1.5.6.13.15. 유부김치국 1.2.5.6.9.13. 간장두부조림 5.6.13. 미나리숙주무침 5.6. 깍두기 9. 사과포도주스 13. *에너지/단백질/칼슘/철 677.7/29.3/281.7/4.6</p>	<p style="text-align: center;">11/21 Thu</p> <p>친환경발아현미밥 돈육애호박고추장찌개 5.6.10. 간장오리불고기 5.6.13. 타코야끼 1.2.5.6.10.13.15.16.18. 콩나물무침 5. 배추김치 9. 감귤 *에너지/단백질/칼슘/철 738.9/32.4/169.0/3.4</p>	<p style="text-align: center;">11/22 Fri</p> <p>친환경기장밥 들깨미역국 5.6. 함박스테이크/소스 1.2.5.6.10.12.13.15.16. 굴뱅이실곤약야채무침 5.6.13. 연근조림 5.6.13. 배추김치 9. 깨찰호떡 1.2.5.6. *에너지/단백질/칼슘/철 682.2/21.1/237.4/3.1</p>
<p style="text-align: center;">11/25 Mon</p> <p>친환경차조밥 근대된장국 5.6. 목은지닭볶음탕 5.6.9.15. 소시지떡볶음 2.5.6.10.12.13.15.16. 청포묵무침 5.6. 깍두기 9. 에그타르트 1.2.5.6. *에너지/단백질/칼슘/철 740.6/31.7/193.1/4.6</p>	<p style="text-align: center;">11/26 Tue</p> <p>친환경혼합잡곡밥 5. 마라탕 1.5.6.8.9.13.16.17.18. 치즈록언양식바삭불고기 2.16. 마파두부 5.6.10.12.13.18. 양파부추무침 13. 깍두기 9. 홍삼사과주스 5.13. *에너지/단백질/칼슘/철 696.4/29.0/151.1/4.9</p>	<p style="text-align: center;">11/27 Wed 수다날</p> <p>미니밥 잔치국수 1.5.6.9. 떡갈비/소스 5.6.10.12.13.15.16.18. 오징어부추전 1.5.6. 배추김치 9. 떠먹는복숭아요구르트 2. *에너지/단백질/칼슘/철 1098.5/32.0/391.5/3.4</p>	<p style="text-align: center;">11/28 Thu</p> <p>친환경찰현미밥 닭곰탕 15. 매콤돈갈비찜 5.6.10. 순살삼치구이 5.6. 양배추오이무침 13. 배추김치 9. 사과 *에너지/단백질/칼슘/철 623.6/40.8/62.7/2.0</p>	<p style="text-align: center;">11/29 Fri</p> <p>친환경귀리밥 햄모듬찌개 1.2.5.6.9.10.13.15.16. 삼겹, 목살오븐구이 5.6.10.13. 아몬드멸치볶음 5.6.13. 아삭이고추된장무침 5.6.13. 배추김치 9. 블랙사파이어포도 *에너지/단백질/칼슘/철 738.3/35.3/233.8/3.1</p>

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <https://school.jbedu.kr/jinan-e-학교소식->식생활관->급식게시판>

◇ 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

◇ 화학 조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 계절에 맞는 식재료를 선택하여 학교급식을 운영합니다.

◇ 학교 사정과 식재료 수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.