



제철 식재료 '명태'

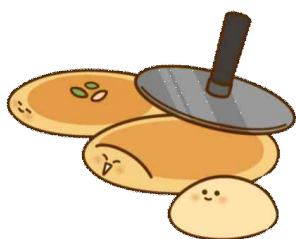


12월 제철을 맞은 명태는 한국인들에게 매우 친숙한 생선입니다. 국물 요리, 구이, 찜 등 다양한 형태로 사용되며 종류와 가공 방법에 따라 무려 36가지의 이름을 가지고 있습니다. 대표적으로 우리 주변에서 자주 만날 수 있는 명태의 이름을 확인해 볼까요?

생태	갓 잡아 올리거나 얼리지 않은 명태
동태	얼린 명태
코다리	내장과 아가미를 제거 후 코에 꿰어 반 건조한 명태
복어	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)

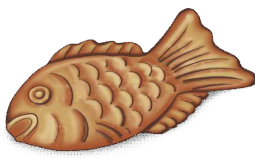
호호 불어 먹는 겨울 간식 이야기



〈호떡〉

밀가루나 찹쌀가루를 반죽한 뒤 설탕 소 등을 넣고 둥글 넓적하게 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 팔로 팔죽을 끓여 먹는데 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 여겼습니다.

참고 : 한국민속대백과사전 '동지'

출처 : 참샘스쿨 참미료

♡ 12월 학교급식 식단 안내 ♡

◇ 진안초등학교 학교급식 식재료 원산지 표시 안내 ◇

* 쌀: 진안군유기농쌀

* 콩: 국내산, 두부콩: 국내산

* 배추김치(고춧가루): 국내산(찌개용, 반찬용)

* 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품: 국내산, 쇠고기: 국내산 한우(암소)

* 고등어, 오징어, 꽃게, 참조기/가공품: 국내산

* 갈치/가공품: 세네갈산, 아귀/가공품: 국내산

* 낙지/가공품: 베트남산, 주꾸미: 베트남산, 명태/가공품: 러시아산, 다랑어: 원양산

* 부세: 국내산, 전복: 국내산

* 수산물가공품: 국내산(오징어채: 페루산)

* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락, 가리비, 우렁새이, 방어 학교급식에 사용 안함!(사용 시 별도 표기 예정)

12/2 Mon	12/3 Tue	12/4 Wed	12/5 Thu	12/6 Fri
친환경발아현미밥 소고기미역국 5.6.16. 안동식순살찜닭 5.6.13.15. 두부담은돈육전 1.5.6.10.15.18. 데친브로콜리/초장 5.6.13. 배추김치 9. 생크림비스킷수 1.2.5.6. *에너지/단백질/칼슘/철 696.8/32.9/115.5/3.4	친환경찰흑미밥 숙갓어묵탕 1.5.6. 통살치킨까스/소스 1.2.5.6.12.13.15.16.18. 백순대채소볶음 2.5.6.10.13.16. 김가루실파무침 5.6. 배추김치 9. 청포도 *에너지/단백질/칼슘/철 605.3/22.1/187.0/4.3	김밥볶음밥 1.2.5.6.10.13.15.16.18. 맑은유부장국 5.6. 로제치즈송송볶이 1.2.5.6.13.18. 해물완자/케첩 1.2.5.6.8.9.12.16.17.18. 배추김치 9. 애플망고주스 13. *에너지/단백질/칼슘/철 620.0/24.2/238.5/4.0	친환경기장밥 우렁살된장국 5.6. 닭봉데리야끼오븐구이 1.2.5.6.12.13.15. 순살삼치무침 5.6.13. 배추김치 9. 미니핫도그/케첩 1.2.5.6.10.12.15.18. *에너지/단백질/칼슘/철 646.0/40.1/403.9/3.8	친환경차조밥 참치김치찌개 5.6.9.12.16.18. 고추장돈육불고기 5.6.10.13. 간장어묵볶음 1.5.6.13. 시금치나물 깎두기 9. 골드키위 *에너지/단백질/칼슘/철 586.7/35.2/195.7/4.0
12/9 Mon	12/10 Tue	12/11 Wed	12/12 Thu	12/13 Fri
친환경차수수밥 꽃게탕 5.6.8.13. 블록치즈돈까스/소스 1.2.5.6.10.12.13.18. 졸면야채무침 5.6.13. 깻잎순나물 배추김치 9. 감골 *에너지/단백질/칼슘/철 618.7/29.6/306.4/2.9	친환경기장밥 김치콩나물국 5.9. 술불돈육떡볶음 10.13. 오징어채조림 1.5.6.13.17. 새송이들깨볶음 깎두기 9. 자두주스 *에너지/단백질/칼슘/철 495.4/30.8/157.3/2.4	김가루주먹밥 1.2.5.6.9.13.16.18. 양지살국수 5.6.13.15.16.18. 코코넛새우튀김/머스타드 1.2.5.6.9. 감자조림 5.6.13. 배추김치 9. 우리밀브라우니 1.2.6. *에너지/단백질/칼슘/철 607.8/17.2/122.2/3.1	친환경찰현미밥 떡만둣국 1.5.6.10.16.18. 오삼불고기 5.6.10.13.17. 햄채소달걀말이 1.2.5.6.10.15.16. 도라지생채 5.6.13. 배추김치 9. 수제미니초칩쿠키 1.2.5.6. *에너지/단백질/칼슘/철 857.2/36.3/200.3/5.1	친환경용무밥 맑은아귀탕 5.6.13. 오리훈제볶음 6.12.13. 소떡소떡 1.2.5.6.10.12.13.15.16. 꼬들오이지무침 13. 배추김치 9. 사과 *에너지/단백질/칼슘/철 709.0/35.5/195.8/3.0
12/16 Mon	12/17 Tue	12/18 Wed 수다날	12/19 Thu	12/20 Fri 저탄소밥상
친환경귀리밥 소고기묵국 5.6.13.16. 치즈순살달걀비 2.5.6.13.15. 오징어야채초무침 5.6.13.17. 배추김치 9. 회오리감자 5.6. *에너지/단백질/칼슘/철 691.8/39.3/121.3/2.8	친환경기장밥 돈육순두부찌개 1.5.6.10.13. 떡갈비/소스 5.6.10.12.13.15.16.18. 깐소새우 1.5.6.9.11.12.13. 청경채나물 13. 배추김치 9. 파인애플 *에너지/단백질/칼슘/철 724.0/28.7/183.2/3.2	곤드레콩나물밥/양념장 5.6.16. 실파달걀국 1. 구슬함박스테이크/소스 1.2.5.6.10.12.13.15.16. 새송이애호박나물 5. 배추김치 9. 요구르트 2. *에너지/단백질/칼슘/철 508.2/25.2/340.5/3.6	친환경찰흑미밥 냉이된장국 5.6. 돼지고기수육/상추쌈 5.6.10. 오징어김치전 1.5.6. 파채콩나물무침 5. 깎두기 9. 사과푸딩 *에너지/단백질/칼슘/철 624.2/30.8/215.1/5.6	친환경발아현미밥 감자수제비국 5.6.9.18. 콩고기채소볶음 1.5.6.12.13.18. 로제스파게티 1.2.5.6.9.10.12.13. 도토리묵참나물무침 5.6. 배추김치 9. 오렌지 *에너지/단백질/칼슘/철 762.0/25.2/237.0/3.7
12/23 Mon	12/24 Tue	12/25 Wed	12/26 Thu	12/27 Fri
친환경혼합잡곡밥 5. 돈등뼈감자탕 5.6.9.10.13. 해물볶음우동 2.5.6.9.12.13.16.17.18. 임연수어카레구이 2.5.6.12.13.16. 느타리피망볶음 5.9. 배추김치 9. 블랙사파이어포도 *에너지/단백질/칼슘/철 734.5/40.0/105.6/7.3	친환경찰현미밥 김치어묵탕 1.5.6.9. 매콤돈갈비찜 5.6.10. 베이컨감자채볶음 5.10. 숙주나물 깎두기 9. 크리스마스레드롤 1.2.5.6. *에너지/단백질/칼슘/철 685.8/33.4/185.4/3.0		친환경찰보리밥 부산식모듬돼지국밥 2.5.6.10. 고추장오리불고기 5.6.13. 갈릭웨이즈감자구이 양파부추무침 13. 깎두기 9. 망고주스 13. *에너지/단백질/칼슘/철 428.0/23.8/57.7/3.6	친환경혼합잡곡밥 5. 닭미역국 5.6.15. 바비큐푹찜 1.2.5.6.10.12.13.16.18. 두부텐더샐러드 1.2.5.6.12.13. 양배추오이지무침 13. 배추김치 13. 딸기 *에너지/단백질/칼슘/철 660.4/26.4/358.9/3.8

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

◇ 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.