

숨쉬는 백년의 전통!  
세계를 담은 영란인!



# 12-2월영양소식

전주여자고등학교  
<https://school.jbedu.kr>

교장 : 이영숙  
교감 : 이상규  
영양교사 : 최현정  
식생활관 ☎ 710-5590

## 지방의 특색이 깃든 맛 향토음식

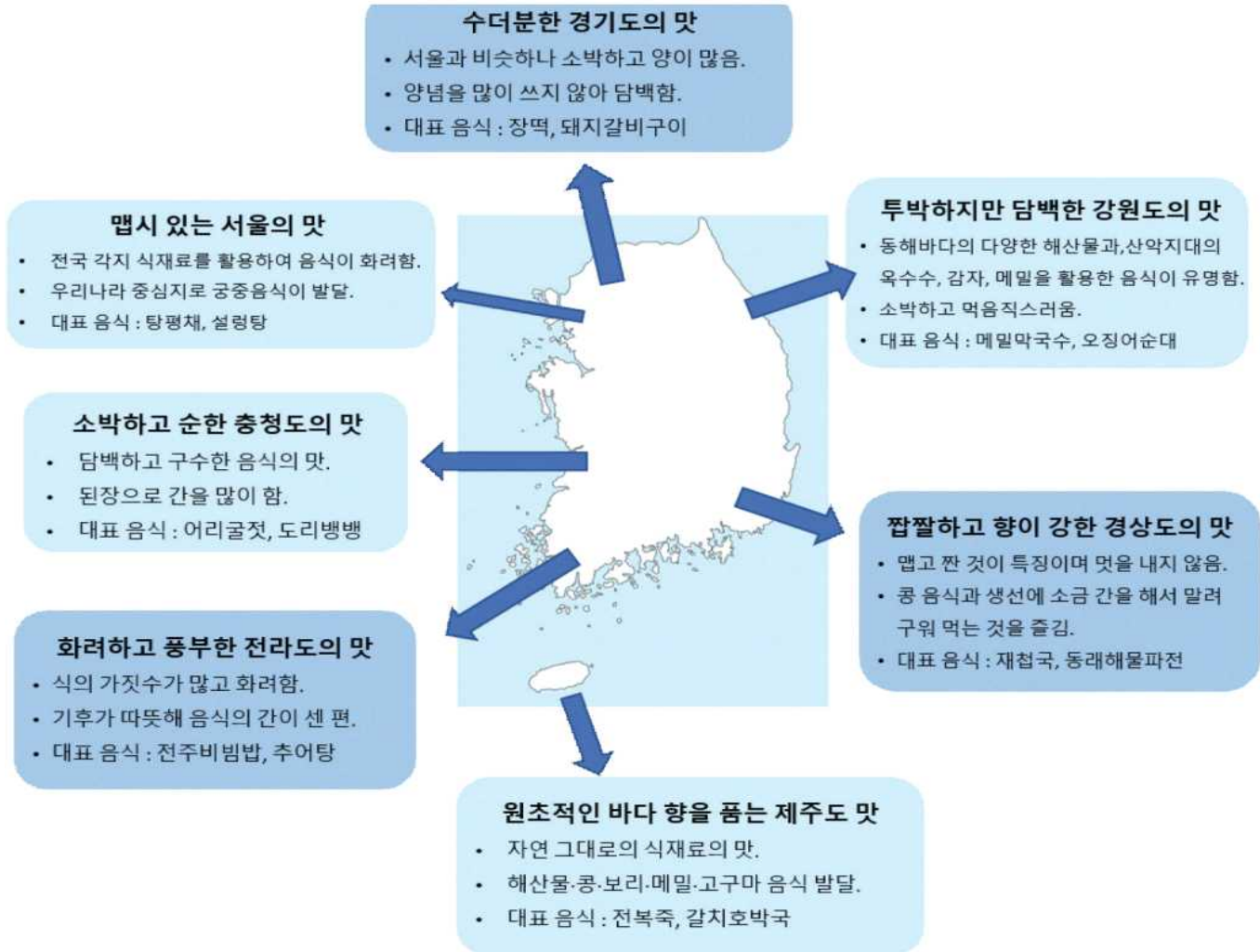


### □ 향토음식이란?

지방의 특산품이나 특유의 조리법 등을 이용하여 만든 그 지역의 전통음식이다. 우리나라는 삼천리 강산이라 불릴 정도로 산수가 수려하여 우수한 식품이 많이 생산된다. 전국적으로 일상적인 식생활에서의 음식법은 공통적인 면이 많이 있지만 그 지방에서 나는 토산 식품과 특별한 양념이 보내어져 지방마다의 고유한 향토음식이 전수되어 왔다. 1900년 후반부터는 새로운 외래 식품의 유입과 외국 음식문화 도입, 외식산업의 발달 등의 영향을 받아 고유한 향토음식은 변형되고 새로운 향토요리가 개발되고 있다.

출처: 네이버 한국민족문화대백과

### □ 우리나라 향토음식의 특징



### ■ 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.

■ 식단은 식재료 수급이나 식생활관의 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

# 12월 학교급식 안내 [조식]

12/2 <div>Mon</div>		12/3 <div>Tue</div>		12/4 <div>Wed</div>		12/5 <div>Thu</div>		12/6 <div>Fri</div>						
발아현미밥* 닭개장*(1.5.13.15) 두부조림*(5.6) 돈육간장불고기*(1.5.6.10.13) 배추김치(9) 미니칼릭파이*(1.2.5.6) 오이스틱/쌈장*(5.6.13)		기장밥* 프렌치토스트*(1.2.5.6.13) 동태매운탕*(5.13) 콩나물무침*(5) 묵은지제육볶음*(5.6.9.10.13) 고구마맛탕(떡)*(5.13) 배추김치(9)		간장계란밥*(1.5.6.16) 호박고추장찌개*(5.6.10.13) 시금치나물무침*(5.6) 감자채피망볶음*(5) 김치오리양념볶음*(5.6.9) 배추김치(9) 허쉬초콜릿드링크*(2)		흑미밥* 닭수제비*(5.6.15) 고사리들깨나물*(5.6) 돈육숙주볶음*(1.5.6.10.13.18) 비엔나채소볶음(케첩)*(2.5.6.10.12.15.16) 시리얼(콘푸라이트)*(2.5.6)		차조밥* 오징어무국*(5.6.17) 무생채*(13) 버섯소불고기*(5.6.13.16.18) 바사삭나초치킨(치즈마요)*(1.2.5.6.15) 배추김치(9) 키위*						
* 에너지/단백질/칼슘/철 834.5/47.9/137.0/3.6		* 에너지/단백질/칼슘/철 779.3/34.4/155.5/2.8		* 에너지/단백질/칼슘/철 824.3/30.9/298.6/4.7		* 에너지/단백질/칼슘/철 858.7/42.8/272.7/4.3		* 에너지/단백질/칼슘/철 785.1/34.5/74.2/4.5						
12/9 <div>Mon</div>		12/10 <div>Tue</div>		12/11 <div>Wed</div>		12/12 <div>Thu</div>		12/13 <div>Fri</div>						
기장밥* 등뼈감자탕*(5.6.9.10.13) 콩조림*(5.6.13) 참치김치볶음*(5.6.9.13) 고메함박스테이크*(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 토마토(설탕)*(12.13)		차조밥* 꽃게탕*(5.6.8.9.13.17) 오리훈제채소무침*(5.6) 치즈떡볶이*(1.2.5.6.13) 배추김치(9) 시리얼(아몬드푸레이크)*(2.5.6)		새우야채볶음밥*(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) 김치콩나물국*(5.9) 두부조림*(5.6) 멸치볶음*(5.6.13) 생선까스*(1.2.5.6) 배추김치(9) 바나나맛우유(뽕)*(2)		수수밥* 순두부찌개*(5.9.10.18) 콩조림*(5.6.13) 돼지갈비떡찜*(5.6.10.13.18) 골뱅이야채무침*(5.6.13) 배추김치(9) 초코칩머핀*(1.2.5.6)		흑미밥* 블루베리크림치즈토스트*(2.5.6.13) 바지락미역국*(5.6.18) 오리불고기*(5.6.13.18) 무생채*(13) 팍콘치킨*(1.2.5.6.12.15) 배추김치(9)						
* 에너지/단백질/칼슘/철 816.5/39.4/144.2/3.6		* 에너지/단백질/칼슘/철 854.4/28.5/269.7/2.4		* 에너지/단백질/칼슘/철 822.8/37.7/410.7/3.1		* 에너지/단백질/칼슘/철 814.8/38.2/164.0/4.4		* 에너지/단백질/칼슘/철 787.3/26.4/120.0/2.8						
12/16 <div>Mon</div>		12/17 <div>Tue</div>		12/18 <div>Wed</div>		12/19 <div>Thu</div>		12/20 <div>Fri</div>						
수수밥* 메이플피칸*(1.2.5.6.14) 닭개장*(1.5.13.15) 돼지불고기*(5.6.10.13) 느타리버섯볶음*(5) 동글동글밥까스*(1.2.5.6.12.13.15) 배추김치(9)		발아현미밥* 순두부계란국*(1.5.6) 숙주나물무침* 오리훈제/무쌈*(1.2.5.6) 자반고등어구이*(5.6.7) 배추김치(9) 시리얼(후루트링)*(2.5.6)		기장밥* 콩나물국*(5) 동파육*(5.6.10.13.18) 가지찜(자율)*(5.6.13) 코코넛하트연어치즈까스*(1.2.5.6.12.13) 배추김치(9) 그릭콩포트(요거트)*(2)		흑미밥* 팽이버섯된장국*(5.6) 알감자조림*(5.6.13) 닭볶음*(5.6.13.15) 배추김치(9) 피자토스트(고구마무스)*(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 최고야포도씨*(13)		차조밥* 쇠고기버섯샤브샤브*(5.6.7.13.16.18) 야채계란찜*(1) 시금치고추장무침*(5.6) 오징어나지볶음*(5.6.13.17) 배추김치(9) 바나나*						
* 에너지/단백질/칼슘/철 746.2/42.4/76.8/3.8		* 에너지/단백질/칼슘/철 843.7/33.2/256.1/4.7		* 에너지/단백질/칼슘/철 797.3/43.2/251.7/2.6		* 에너지/단백질/칼슘/철 911.8/41.8/235.8/3.1		* 에너지/단백질/칼슘/철 766.5/39.3/121.7/5.0						
학교급식 식재료 원산지표시	쌀 (밥,죽)	배추김치 (배추,고추가루)	쇠고기/ 가공품	돼지고기/ 가공품	닭고기/ 가공품	오리고기/ 가공품	콩/ 두부	오징어/ 가공품	고등어	명태	꽃게	주꾸미 .낙지	다랑어 가공품	갈치
	국내산	국내산	국내(한우) /국내산,호주산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산/ 페루산	국내산	러시아산	중국산	베트남산	원양산	세네갈산

# 12월 학교급식 안내 (중식)

12/2 Mon		12/3 Tue		12/4 Wed		12/5 Thu		12/6 Fri						
작은밥(보리)* 고기국수*(5.6.10.16) 진미채조림(매콤)*(5.6.13.17) 부추전*(1.5.6.9.17) 배추김치(9) 우리밀생크림오물렛*(1.2.5.6)		흑미밥* 꽃게탕*(5.6.8.9.13.17) 안동찜닭*(5.6.13.15.18) 건새우마늘쫄볶음*(5.6.9.13) 순살가자미가스(어니언)* (1.2.5.6) 배추김치(9) 꿀떡*		기장밥* 유부된장국*(5.6) 콩조림*(5.6.13) 잡채*(1.5.6.10.13) 돼지불고기*(5.6.10.13) 배추김치(9) 마시는하동매실*		발아현미밥* 삼색감자옹심이국*(17) 콩나물무침*(5) 매콤오징어볶음*(5.6.13.17) 새우튀김(타르타르)* (1.5.6.9.13) 맛김* 배추김치(9) 바닐라아이스크림(나뭇루)* (1.2.5)		차조밥* 순두부찌개*(5.9.10.18) 미나리무침(자율)*(5.6.13) 쫄면채소무침*(5.6.13) 삼겹살&목살구이/상추쌈*(5.6.10.13) 배추김치(9) 파인애플*						
* 에너지/단백질/칼슘/철 813.3/36.7/67.7/3.2		* 에너지/단백질/칼슘/철 827.2/51.1/143.3/4.8		* 에너지/단백질/칼슘/철 771.7/32.0/133.8/3.3		* 에너지/단백질/칼슘/철 814.1/26.1/200.4/1.5		* 에너지/단백질/칼슘/철 838.2/30.3/99.4/2.3						
12/9 Mon		12/10 Tue		12/11 Wed		12/12 Thu		12/13 Fri						
차조밥* 쇠고기무국*(16) 치즈매운갈비찜*(2.5.6.10.13) 통새우왕만두*(1.5.6.9.10.16) 고사리볶음*(5.6) 배추김치(9) 유기농딸기요구르트(지역산)*(2)		기장밥* 맑은미역국*(5.6) 공치김치조림*(5.6.9.13) 버섯소불고기*(5.6.13.16.18) 애호박느타리버섯볶음(자율)*(5) 배추김치(9) 초코무스케익(조각)*(1.2.5.6)		작은밥(보리)* 양송이크림스프*(2.5.6.13.16) 로제스파게티*(1.2.5.6.10.12.13.16) 오이부추무침*(5.6.9.13) 블랙페퍼목살스테이크*(5.6.10.12.13) 배추김치(9) 따옴쥬스(사과)*(13) 피클*		흑미밥* 육개장*(1.5.13.16) 해물콩나물찜*(5.6.9.13.17.18) 시금치나물무침*(5.6) 모듬소세지구이(머스터드)*(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 두바이초콜릿(똥카롱)*(1.2.4.5.6.14) 한라봉쥬스(제주)*(13)		베이컨김치볶음밥*(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 들깨시래기된장국*(5.6.13) 진미채조림(매콤)*(5.6.13.17) 상추부추무침(자율)*(5.6.13) 순살치킨(뿌링시즈닝)*(5.6.15) 배추김치(9) 토마토황도*(11.12.13)						
* 에너지/단백질/칼슘/철 794.0/33.8/76.1/2.2		* 에너지/단백질/칼슘/철 788.1/36.1/123.8/5.4		* 에너지/단백질/칼슘/철 841.4/27.8/102.7/2.0		* 에너지/단백질/칼슘/철 819.4/31.7/113.8/3.0		* 에너지/단백질/칼슘/철 814.9/47.0/321.1/4.6						
12/16 Mon		12/17 Tue		12/18 Wed		12/19 Thu		12/20 Fri						
김가루볶음밥(작은밥)*(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 매콤어묵탕*(1.5.6) 순대찜(부추)* (2.5.6.10.13.16) 숙주나물무침* 우삼겹떡볶이(주)* (1.2.5.6.10.13.15.16) 모듬튀김*(1.5.6.16.17) 배추김치(9) 쿨피스(복숭아)*(11.13)		차조밥* 부대찌개*(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 도토리묵무침*(5.6.13) 닭갈비*(5.6.13.15) 두부전*(1.5.6) 배추김치(9) 우리밀팔봉어빵*(1.2.5.6)		목살필라프*(1.2.5.6.10.13.18) 두부된장국*(5.6) 콩나물무침*(5) 자이언트폭립*(5.6.10.12.13) 배추김치(9) 아임리얼스트로베리(쥬스)* 과일샐러드(요거트)* (1.2.5.6.12)		기장밥* 닭곰탕*(15) 애호박느타리버섯볶음(자율)*(5) 해물볶음우동*(5.6.8.9.13.17.18) 치즈돈까스(해화동)*(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 하우스쿨* 리얼초코프리첼(2.5)		미급식						
* 에너지/단백질/칼슘/철 862.0/27.5/139.0/5.9		* 에너지/단백질/칼슘/철 718.0/36.1/114.5/3.5		* 에너지/단백질/칼슘/철 894.4/44.1/267.8/3.		* 에너지/단백질/칼슘/철 774.7/31.1/131.8/3.0								
학교급식 식재료 원산지표시	쌀 (밥,죽)	배추김치 (배추,고추가루)	쇠고기/ 가공품	돼지고기/ 가공품	닭고기/ 가공품	오리고기/ 가공품	콩/ 두부	오징어/ 가공품	고등어	명태	꽃게	주꾸미 낙지	다랑어 가공품	갈치
	국내산	국내산	국내(한우) /국내산,호주산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산/ 페루산	국내산	러시아산	중국산	베트남산	원양산	세네갈산

## 25.2월 학교급식 안내 [중식]

2/3 <span>Mon</span>		2/4 <span>Tue</span>		2/5 <span>Wed</span>		2/6 <span>Thu</span>		미급식							
오므라이스(소세지)*(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 감자호박된장국*(5.6) 시금치나물무침*(5.6) 포도송이리코타치즈샐러드*(2.5.6.11) 블랙타이거새우*(1.2.5.6.9.13) 배추김치(9) 요거얌얌*(2)		기장밥* 쇠고기미역국*(16) 돼지갈비떡찜*(5.6.10.13.18) 콩나물무침*(5) 두부/김치볶음*(5.6.9.10.13) 배추김치(9) 우유생크림빵(노티드)*(1.2.5.6)		발아현미밥* 짬뽕국*(5.6.9.10.17.18) 오이부추무침*(5.6.9.13) 잡채*(1.5.6.10.13) 꿔바로우(파인소스)*(1.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 키위주스(아임리얼)* 짜장소스*(5.6.10.13)		차조밥* 참치김치찌개*(5.6.9) 고사리볶음*(5.6) 골뱅이소면무침*(5.6.13) 구운반마리통닭*(1.2.5.6.15) 배추김치(9) 달칩톡톡(방학)*(1.2.5.6) 모구모구(리치음료)*									
* 에너지/단백질/칼슘/철 790.0/39.2/203.1/3.7		* 에너지/단백질/칼슘/철 798.9/35.4/129.1/3.3		* 에너지/단백질/칼슘/철 784.6/29.4/360.2/2.3		* 에너지/단백질/칼슘/철 878.1/35.5/81.8/2.7									
학교급식 식재료 원산지표시		쌀 (밥,죽)	배추김치 (배추,고추가투)	쇠고기/ 가공품	돼지고기 /가공품	닭고기 /가공품	오리고기 /가공품	콩/ 두부	오징어/ 가공품	고등어	명태	꽃게	주꾸미 .낙지	다랑어 가공품	갈치
		국내산	국내산	국내(한우) /국내산,호주산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산/ 페루산	국내산	러시아산	중국산	베트남산	원양산

# 12월 학교급식 안내 [역시]

12/2 Mon		12/3 Tue		12/4 Wed		12/5 Thu			12/6 Fri					
기장밥* 참치김치찌개*(5.6.9) 가지찜(자율)*(5.6.13) 돈육콩나물볶음*(5.6.10.13) 모짜렐라치즈볼(오)*(1.2.5.6) 고추마요치킨*(1.2.5.6.15) 배추김치(9)		발아현미밥* 비빔국수*(5.6.9.13) 부대찌개* (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 갯잎순볶음*(5.6) 치킨또띠아*(1.2.5.6.15) 배추김치(9) 한입썩고구마빵*		차조밥* 종합어묵국*(1.5.6) 돼지갈비찜*(5.6.10.13.18) 숙주나물무침* 두부/김치볶음* (5.6.9.10.13) 배추김치(9) 소떡소떡(1.5.6.10.15)		흑미밥* 나가사키짬뽕국*(6.9.10.13.17.18) 상추부추무침(자율)* (5.6.13) 돼지갈비바베큐* (5.6.10.12.13.18) 스위트콘치즈구이* (1.2.5.13) 배추김치(9) 자두레몬에이드*			수수밥* 떡만둣국*(1.5.6.10.16.18) 파리고추돈육장조림* (5.6.10.13) 무생채*(13) 김치오리양념볶음*(5.6.9) 배추김치(9) 초코칩설기(지역산)*					
* 에너지/단백질/칼슘/철 774.7/53.1/134.6/2.9		* 에너지/단백질/칼슘/철 831.6/25.4/187.1/4.0		* 에너지/단백질/칼슘/철 844.1/41.3/143.4/3.4		* 에너지/단백질/칼슘/철 848.9/34.8/120.5/2.5			* 에너지/단백질/칼슘/철 778.4/33.3/88.0/3.6					
12/9 Mon		12/10 Tue		12/11 Wed		12/12 Thu			12/13 Fri					
작은밥(보리)* 매운돈코츠라멘* (1.2.5.6.9.10.13.15.16.17.18) 양파부추무침*(5.6) 감자채피망볶음*(5) 배추김치(9) 구슬아이스크림(캔디)*(1.2.5.6) 타코야끼*(1.2.5.6.13)		차조밥* 불낙전골*(16) 통달걀장조림*(1.5.6.13) 묵은지갈비찜* (5.6.9.10.13) 상추부추무침(자율)* (5.6.13) 배추김치(9) 치즈핫도그*(1.2.5.6.10.12.13.15.18)		참치김치밥버거*(1.2.5.6.9.10.15.16.18) 감자호박된장국*(5.6) 불어묵떡조림*(1.5.6.13) 아삭오이고추된장무침(자율)*(5.6.13) 케이준샐러드* (1.2.5.6.12.15) 배추김치(9) 청사과청귤에이드*		기장밥* 조랭이떡국*(1.5.6.16) 콩나물무침*(5) 닭볶음*(5.6.13.15) 싸먹는햄구이* (1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 화이트슈*(1.2.5.6)			수수밥* 콩나물국*(5) 연근조림(자율)*(5.6.13) 매콤오징어볶음(소면)* (5.6.13.17) 두툼떡갈비(지역산)* (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 사과*					
* 에너지/단백질/칼슘/철 851.8/27.7/174.6/2.4		* 에너지/단백질/칼슘/철 813.5/43.7/213.6/4.3		* 에너지/단백질/칼슘/철 846.7/34.2/172.8/4.2		* 에너지/단백질/칼슘/철 818.7/39.6/57.3/2.6			* 에너지/단백질/칼슘/철 764.5/30.8/83.3/2.7					
12/16 Mon		12/17 Tue		12/18 Wed		12/19 Thu			12/20 Fri					
차조밥* 토마토스파게티*(1.2.5.6.12.13.16) 돈육김치찌개*(5.6.9.10.13) 고추치즈인돈까스* (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 과채주스(퍼플)*(13) 피클*		기장밥* 맑은미역국*(5.6) 돼지불고기상추쌈(쌈장)* (5.6.10.13) 느타리버섯볶음*(5) 애호박전&동그랑땡전* (1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 글레이즈드(도넛)*(1.2.5.6)		발아현미밥* 순대국(주)*(1.2.5.6.10.13.15.16) 돈육메추리알장조림* (1.5.6.10.13) 양파부추무침*(5.6) 김치전*(1.5.6.9.13.17) 배추김치(9) 자두레몬에이드*		수수밥* 우거지감자탕*(5.9.10) 무생채*(13) 돈육간장불고기* (1.5.6.10.13) 스팸튀김* (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 초코마들렌(지역산)*(1.2.5.6)			미급식					
* 에너지/단백질/칼슘/철 915.1/26.2/111.8/3.3		* 에너지/단백질/칼슘/철 771.8/36.0/113.5/3.5		* 에너지/단백질/칼슘/철 767.6/25.1/101.1/6.3		* 에너지/단백질/칼슘/철 820.5/45.3/113.1/2.5								
학교급식 식재료 원산지표시	쌀 (밥,죽)	배추김치 (배추,고추,가 루)	쇠고기/ 가공품	돼지고기 /가공품	닭고기 /가공품	오리고기 /가공품	콩/ 두부	오징어/ 가공품	고등어	명태	꽃게	주꾸미 .낙지	다랑어 가공품	갈치
	국내산	국내산	국내(한우) /국내산,호 주산	국내산	국내 산	국내산	국 내 산	국내산/ 페루산	국내 산	러 시 아 산	중 국 산	베트 남산	원양산	세네 갈산