

제철 식재료 '명태'

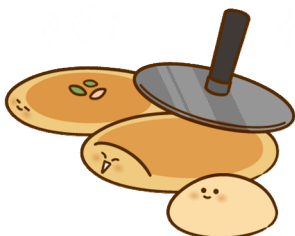


12월 제철을 맞은 명태는 한국인들에게 매우 친숙한 생선입니다. 국물 요리, 구이, 찜 등 다양한 형태로 사용되며 종류와 가공 방법에 따라 무려 36가지의 이름을 가지고 있습니다. 대표적으로 우리 주변에서 자주 만날 수 있는 명태의 이름을 확인해 볼까요?

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
떡태	황태와 비슷하게 건조한 명태를 불에 구워낸 것
노가리	바삭 말린 새끼 명태

참고 : 명태 이름, 생태 동태 황태 떡태 너의 이름은?
/ 한국수자원공단블로그 (2024)

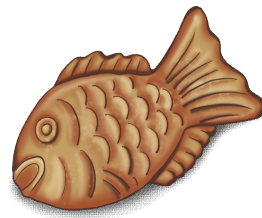
호호 불어 먹는 겨울 간식 이야기



<호떡>

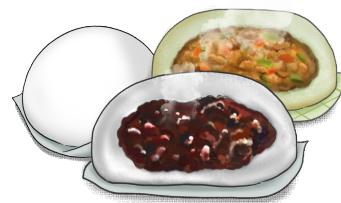
밀가루나 찹쌀가루를 반죽한 뒤 설탕 소 등을 넣고 둥글넓적하게 구워내는 떡으로, 오랑캐 '호(胡)'와 우리말인 '떡'이 합쳐진 이름입니다. 호떡은 현재의 중앙아시아와 아랍권에서 유래된 음식으로, '호'는 오랑캐, 서역에 사는 사람들을 일컫는 말이었어요. 우리나라에서는 1880년대 임오군란 때 우리나라에 들어온 청나라 상인들에 의해 시작된 것으로 전해지고 있습니다.

출처 : 잇다 스튜디오 / 시사상식



<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 집에서 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'

12월 학교급식 식단 안내

★ 식단은 학사 일정과 시장물가 및 식품 수급사정, 코로나 상황에 따라 변경될 수 있습니다.

★ 영양 및 원산지 정보 안내

<https://school.jbedu.kr/jjhyorim>

→ 알림마당 → 식생활관

★ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다.

★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

- 학부모님께서는 자녀가 식단표의 식재료에 특정 증상을 보이거나, 표기되지 않은 식품에 대해서도 알레르기 증상을 보이면 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

★ 파란색 글씨로 표시된 메뉴는 급식소리함을 통해 추천해주었던 메뉴를 반영하였습니다.

12/2 Mon 생일밥상	12/3 Tue	12/4 Wed 행복급식의날	12/5 Thu	12/6 Fri
친환경잡곡밥(초)(5) 맑은미역국(5.6) 안동식침닭(5.6.13.15.18) 순한마라상귀 (1.2.5.6.9.10.12.13.16.17.18) 얼갈이된장무침(5.6) 배추김치(9) 지구그림마카롱(2.4학년작품) (1.2.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 590.4/22.6/88.1/2.7	친환경찰기장밥 꽃게탕(5.6.8.13.18) 숙주미나리무침 제육볶음(5.6.10.13) 두부양념구이(5.6.13) 배추김치(9) 굴샐러드(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 569.5/25.7/136.9/2.5	친환경흑향미밥(소) 빠네크림스프(2.5.6.13.16) 볼로냐토마토스파게티 (2.5.6.12.13) 언어스테이크/머스터드소스 (1.5.6.12.13) 배추김치(9) 블루베리푸딩(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 551.2/15.1/67.3/1.4	친환경녹차카테킨쌀밥 아욱된장국(5.6.9) 대개살달걀찜(1.2.5.8) 건파래볶음(13) 참쌀귀바로우당수육(5.6.10.11.12.13) 배추김치(9) 미니슈크림+팔봉어빵(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 586.8/20.9/364.9/5.5	친환경현미밥 소고기버섯무국(16) 저염소시자채볶음 (2.5.6.10.12.13.16) 삼치카레구이(2.5.6.12.13) 깍두기&배추김치(9) 딸기맛요구르트(티니핑)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 654.0/26.3/131.1/2.6
12/9 Mon	12/10 Tue	12/11 Wed 수다날	12/12 Thu	12/13 Fri
친환경귀리밥 들깨감자국(5.6.9) 눈꽃치즈달걀비(2.5.6.13.15) 세발나물초무침(5.6.13) 특목옥수수전(1.5.6) 배추김치(9) 미니핑크도넛(던킨)(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 586.3/23.5/152.0/2.2	친환경7색보리밥 순두부찌개(5.9) 오이청경채무침(5.6.13) 고구마맛탕(5.13) 바비큐보쌈/쌈채소(자율) (5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 밀감푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 574.8/22.8/84.6/2.0	채식단호박카레라이스 (2.5.6.12.13) 베트남쌀국수(소)(9.16) 통곡물멸치볶음(5.6.13) 수제등심돈까스/소스 (2.5.6.10.11.12.13.16) 배추김치(9) 자몽허니블랙티투스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 599.0/24.6/93.6/2.0	친환경서리태파쇄밥(5) 꼬지어묵국(5.6.13) 하트단무지 짜장떡볶이(김말이)(1.5.6.13.16) 순대채소볶음(2.5.6.10.13.16) 배추김치(9) 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 660.3/14.3/140.5/4.3	양념송송치킨덮밥(5.6.13.15) 달걀살파국(1) 어린이떡갈비(지역산)/소스 (5.6.10.13.15.16.18) 배추김치/갓김치(9) 수제티라미수파쇄기(1.2.5.6) 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 609.4/20.8/89.0/2.2
12/16 Mon	12/17 Tue	12/18 Wed 행복급식의날	12/19 Thu	12/20 Fri 미리동지
친환경현미밥 참치김치찌개(5.6.9.18) 단호박양념갈비찜(5.6.10.13) 도라지진미채무침(5.6.13.17) 감자채볶음(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 블루베리과일샐러드(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 634.7/28.0/153.7/2.4	친환경차수수밥 전주식콩나물국(5.17) 두부조림(5) 시금치무침(5.6) 간장불고기/상추쌈(5.6.10.13) 배추김치(9) 수제구름요거트(2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 654.3/28.7/268.1/4.2	유기농가자나물밥&양념장(5.6.13) 가락국수(소)(5.6.9.13) 두부조림(5) 상큼오이지무침(13) 채식양념치킨(2.5.6.12.13) 배추김치/깍두기(9) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 624.3/18.1/155.4/2.1	친환경잡곡밥(초)(5) 등뼈감자탕(5.6.10) 사과치커리무침/유자소스(13) 삼색달걀말이(1.2.5.6) 오리훈제/배리무쌈(1.5.6.13) 배추김치(9) 수제갈릭허니브레드(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 635.7/23.5/128.0/2.4	친환경귀리밥 근대된장국(5.6) 숙감두부무침(5) 채썬애호박전(1.5.6) 닭봉오른양념구이(5.6.12.13.15) 배추김치(9) 인절미동지단팃죽(5.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 573.3/25.1/134.0/2.3
12/23 Mon	12/24 Tue 레드&그린DAY	12/25 Wed	12/26 Thu	12/27 Fri
친환경찰기장밥 샤브샤브국(5.6.12.13.16) 목은지고등어조림(5.6.7.9.13) 세송이어묵볶음(1.5.6.13) 깍두기&배추김치(9) 논사람초코우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 600.9/23.7/192.2/2.9	목살필라프(1.5.6.10.12.13.18) 팽이버섯된장국(5.6) 로제치즈함박스테이크 (2.5.6.10.12.13.15.16.18) 딸기양상추샐러드/드레싱(5.6) 배추김치(9) 루돌프케익(성탄절)(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 620.0/21.6/152.5/2.7	성탄절	친환경7색보리밥 홍합살미역국(18) 파래돈육보쌈(5.6.10.13) 통면야채무침(5.6.13) 명이나물무침 배추김치(9) 달콤사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 564.1/27.0/153.5/2.5	친환경올무밥 맑은연두부국(5.9) 콩나물무침(5) 돈육버섯불고기(5.6.10.13) 삼치데리야끼구이(5.6.12.13.18) 배추김치(9) 바람떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 617.3/29.0/208.5/3.1
12/30 Mon	12/31 Tue	1/1 Wed	1/2 Thu	1/3 Fri
친환경잡곡밥(초)(5) 시금치된장국(5.6) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13) 브로콜리달걀찜(1.2.5) 상추겉절이(5.6) 배추김치(9) 파일샐러드(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 573.1/25.9/177.0/2.8	친환경귀리밥 등뼈김치찌개(5.6.9.10) 매실갓잎양념무침(9) 오븐순살대구까스(1.5.6.13) 야채비빔만두(5.6.13.) 배추김치(9) 블루베리슈(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 601.5/27.9/194.1/3.4	신정	친환경흑향미밥 사골꽃떡국(16) 안동식침닭(5.6.13.15.18) 감자채파프리카볶음 오미사과무침(5.6.13) 배추김치(9) 우리밀피스타치오케익(새해)(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 625.0/24.2/112.6/2.4	친환경현미밥 부대찌개(2.5.6.9.10.15.16) 고등어카레구이 (2.5.6.7.12.13.16.18) 연양식바삭불고기/소스 (2.5.6.10.13.15.16.18) 봄동나물무침(5.6) 배추김치(9) 수제딸기요거트(2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 585.3/22.1/169.9/2.1

2025년 1월 학교급식 식단 안내

★ 식단은 학사 일정과 시장물가 및 식품 수급사정, 코로나 상황에 따라 변경될 수 있습니다.

★ 영양 및 원산지 정보 안내

<https://school.jbedu.kr/jjhyorim>

→ 알림마당 → 식생활관

★ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다.

★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

- 학부모님께서 자녀가 식단표의 식재료에 특정 증상을 보이거나, 표기되지 않은 식품에 대해서도 알레르기 증상을 보이면 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

★ 파란색 글씨로 표시된 메뉴는 급식소리함을 통해 추천해주었던 메뉴를 반영하였습니다.

- 본교는 저탄소 환경급식 중점학교로 월 1회 이상 채식식단(행복급식의 날)을 제공하였습니다.
- 12월 2일 '내 친구 지구 그리기 공모전'에 뽑힌 학생 3명의 작품을 담아낸 마카롱이 제공됩니다.
- 12월 21일 '동지' 절기를 맞이하여 본교는 12월 20일(금) '인절미동지팔죽'이 제공됩니다.
- 12월 24일 미리 성탄절 '레드&그린DAY' 이벤트를 진행합니다.
- AI푸드스캐너를 보유하고 있어 다양한 잔반 줄이기 이벤트에 학생들이 참여하고 있습니다.
- 월 1회 생일밥상을 제공하므로 매일 생일인 학생들을 축하하고 있습니다.
- 급식소리함을 통해 추천해준 메뉴를 급식에 반영하여 만족도와 기호도 높은 급식을 제공하기에 노력합니다.

1/6 Mon 생일밥상	1/7 Tue	1/8 Wed 수다날	1/9 Thu	1/10 Fri
친환경찰기장밥 소고기미역국(16) 단호박양념갈비찜(5.6.10.13) 당면우영잡채(5.6.13) 세발나물초무침(5.6.13) 배추김치(9) 한라봉과일샐러드(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 590.7/24.7/218.3/3.2	친환경클로렐라밥 해물된장찌개(5.6.8.9.13.18) 눈꽃치즈닭갈비(2.5.6.13.15) 콩나물무침(5) 새송이애호박볶음(5.6.13) 배추김치(9) 요술회오리감자(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 578.8/25.1/147.1/2.1	비빔밥&악고추장(5.6.10.13) 맑은유부장국(5.6.9.13) 수제반반치킨(후라이드,뿌링클) (5.6.12.15) 배추김치(9) 골드파인애플 꿀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 577.1/26.0/148.6/2.3	친환경귀리밥 순두부찌개(5.9) 통곡물멸치볶음(5.6.13) 돈육보쌈/쌈채소(자율)(5.6.10.13) 풀면야채무침(5.6.13) 배추김치(9) 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 597.4/28.2/99.2/2.1	김가루야채주먹밥(5) 김치콩나물국(5.9) 우리쌀떡볶이(5.6.13.18) 모짜치즈돈까스/소스 (1.2.5.6.11.12.13.15.16) 배추김치/갯김치(9) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 646.1/24.0/172.2/3.0
1/13 Mon	1/14 Tue 행복급식의날	1/15 Wed	중업식 및 졸업식	
친환경차수수밥 배추된장국(5.6) 대게살달걀찜(1.2.5.8) 제육볶음(5.6.10.13) 오이상추무침(5.6.13) 배추김치(9) 친환경달콤굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 597.7/29.3/249.9/3.4	친환경아미노밥 바질크림스프(크루통)(2.5.6.13) 볼로냐로제스파게티(2.5.6.12.13) 새우튀김/칠리소스(5.6.9.12.13) 배추김치(9) 겨울초코브라우니(1.2.5.6) 블루베리양상추샐러드&과일드레싱 (5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 594.0/11.7/147.4/4.0			