



12월, 1월 영양소식








우) 55127 전주시 완산구 구이로 1979

063) 221-8097(교무실), 224-5975(행정실)

이달의 식재료 : 귤 가족을 소개합니다

따뜻한 이불 속에서 새콤달콤한 귤을 먹고 있으면 추운 겨울바람도 모두 잊을 수 있지요! 모양도 이름도 다양한 귤 친구들, 다 같은 귤처럼 보이지만 제각각 다른 이름을 가지고 있습니다.

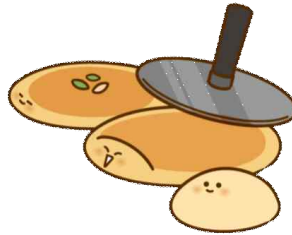
우리가 흔히 먹는 귤은 '감귤류', 감귤에서 변형된 귤 친구들은 '만감류' 라고 부릅니다. 어떤 친구들이 있는지 살펴볼까요?

종 류	특 징
 온주밀감류 <small>(중천포생)</small>	당도와 산도가 좋고 표면이 매끄러워 껍질이 잘 벗겨져 먹기 편합니다.
 천혜향	<p>'향이 천리를 간다.' '천 가지의 향이 있다.'</p> <p>'하늘이 내린 향' 등의 뜻이 있습니다.</p> <p>껍질이 얇고 당도가 높아요.</p> <p>2월에서 4월까지 만날 수 있어요.</p> <p>꼭지가 튀어나온 모양이 한라산을 닮아서</p>
 한라봉	<p>'한라봉'이라는 이름이 붙었어요.</p> <p>과육은 부드럽고 과즙이 풍부합니다.</p> <p>12월에서 4월까지 만날 수 있어요.</p> <p>천혜향과는 또 다른 독특한 향이 있고, 알맹이가 통통하고 신맛이 적어요.</p>
 황금향	<p>5월에서 12월까지 만날 수 있어요.</p> <p>껍질색이 붉어서 '레드향'이라는 불려요. 과육이 부드럽고 당도가 높습니다.</p>
 레드향	<p>12월에서 3월까지 만날 수 있어요.</p>

출처 : 한국농어촌공사, 농진청 공식 블로그 농다락

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

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 동짓 날에는 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



12/2 Mon	12/3 Tue	12/4 Wed	12/5 Thu	12/6 Fri
귀리밥 소고기미역국 (5.6.13.16) 돈육간장불고기 (5.6.10.13) 사각어묵볶음 (1.5.6.13) 아몬드멸치볶음(5.13) 배추김치(9)	찰현미밥 두부호박된장국(5.6) 콩나물무침(5) 치즈불닭볶음 (2.5.6.12.13.15) 배추김치(9) 골드파인애플스틱	친환경혼합곡밥(5) 닭다리삼계탕(15) 너비아니달걀전 (1.5.6.10.16) 깻잎양념무침(5.6.13) 총각김치(9) 시리얼요거트 &후르팅(2.5.6)	친환경혼합곡밥(5) 김치수제비국(5.6.9) 순살삼치 데리야끼구이(5.6.13) 새송이버섯나뭇잎 (2.5.6.10.15.16) 상추오이겉절이 (5.6.13) 배추김치(9)	찰보리밥 등뼈감자탕(5.6.10) 닭살데리야끼분모자 볶음(5.6.13.15) 두부구이/양념간장 (5.6) 깍두기(9) 한라봉
12/9 Mon	12/10 Tue	12/11 Wed	12/12 Thu	12/13 Fri
찰현미밥 감자달걀국(1) 돼지갈비떡찜 (5.6.10.13) 오이부추무침(5.6) 어묵잡채(1.5.6) 깍두기(9)	귀리밥 물만두국 (1.5.6.10.16.18) 고구마닭갈비(2.5.6.1 2.13.15.16.18) 야채달걀찜(1.9) 미역줄기볶음 배추김치(9)	짜장밥 (2.5.6.10.13.16) 실파달걀국(1) 쫄면짜바로우 (1.2.5.6.10.13.15) 도토리묵채소무침 (5.6) 심쿵하트단무지 깍두기(9)	흑미밥 한우떡국(1.16) 간장오리불고기 (5.6.13) 새송이버섯나뭇잎 (5.10) 깻잎쌈(5.6.13) 배추김치(9)	찰보리밥 아욱된장국(5.6.9) 청경채무침 감자닭갈비 (2.5.6.12.13.15.16.1 8) 애호박햄전 (1.2.5.6.10.15.16) 깍두기(9)
12/16 Mon	12/17 Tue	12/18 Wed	12/19 Thu	12/20 Fri
친환경혼합곡밥(5) 꼬물이만두국 (1.5.6.10.16.18) 닭날개오븐구이 (5.6.13.15) 감자파리고추조림 (5.6.13) 총각김치(9) 감귤	흑미밥 설렁탕(16) 돼지사태떡찜(간장) (5.6.10.13) 바삭황금별카츠& 머스타드(1.2.5.6.16) 미나리무침(5.6.13) 배추김치(9)	친환경혼합곡밥(5) 해물짬뽕국 (5.6.9.10.13.17.18) 목살소금구이(10.13) 로제스파게티 (1.2.5.6.12.13) 모듬야채피클 배추김치(9)	찰보리밥 순두부맑은탕(5.9.13) 제육볶음(5.6.10.13) 감자채피망볶음(5) 상추쌈(5.6.13) 배추김치(9)	귀리밥 새알팔죽(13) 돈육김치찌개 (5.6.9.10) 훈제오리/머스터드 (1.2.5.6) 돌김자반(5) 깍두기(9)
12/23 Mon	12/24 Tue	12/25 Wed	12/26 Thu	12/27 Fri
찰보리밥 우동국 (1.5.6.7.13.18) 닭감자볶음(5.6.15) 진미채볶음 (5.6.13.17) 배추김치(9) 딸기	구운 돈가스 덮밥 (1.5.6.10) 애호박고추장찌개 (5.6.10) 메추리알감자조림 (1.5.6.13) 콘코울슬로 (1.2.5.6.13) 배추김치(9) 초코쿠키(9) 초코쿠키(9)		친환경혼합곡밥(5) 꼬지어묵탕 (1.5.6.7.13.18) 돼지고기김치볶음 (5.9.10.13) 찐두부(5) 총각김치(9) 옥수수콘칩(1.5)	흑미밥 모듬순대국밥 (2.5.6.10.13.16) 마라로제닭살볶음 (2.5.6.10.13.15.16.18) 뱅글뱅글소시지 (1.2.5.6.10.16) 부추양파무침(5.6.13) 깍두기(9)
12/30 Mon	12/31 Tue	◇ 알레르기 정보 (메뉴명 옆 번호 확인) ①난류, ②우유, ③메밀 ④땅콩, ⑤대두 ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두 ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑳잣 ◇ 학부모님께서는 자녀가 식단표의 식재료에 특정 증상을 보이거나, 기타 표기 되지 않은 식품에 대해서도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다 ◇전주문정초등학교 홈페이지-식생활관-축산물등급판정확인서 게시판에서 축산물이력번호 확인 가능합니다		
기장밥 감자수제비국(5.6.9) 바삭불고기&콘치즈 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 명엽채볶음(5.6) 중식배추찜 (5.6.13.18) 깍두기(9)	흑미밥 팽이달걀국(1) 세발나물무침(5.6.13) 두부달걀전(1.5.6) 닭다리오븐구이 (5.6.13.15) 배추김치(9)			

◇ 학교급식 식재료 원산지 안내

- * 쌀: 친환경 쌀(유기농) * 콩:국내산, 두부:국내산
- * 배추김치(배추, 고춧가루):국내산(찌개용, 반찬용)* 깍두기 및 총각김치(무, 알타리, 고춧가루):국내산
- * 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품:국내산* 쇠고기:국내산 한우(암소)* 고등어, 오징어, 참조기/가공품:국내산
- * 갈치:국내산, 꽃게:국내산* 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 베트남산, 다랑어: 원양산
- * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산, 중국산)
- * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치, 광어, 참돔, 조피볼락, 가리비, 전복, 방어, 부세 미사용



1월 학교급식 식단 안내



		1/1 Wed	1/2 Thu	1/3 Fri
		신정	찰보리밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 돼지고기수육(5.6.9.10.13) 무말랭이엿장조림(5.6.12.13) 상추쌈(5.6.13) 배추김치(9)	흑미밥 소고기무국(5.16) 간소새우(1.5.6.9) 파프리카/쌈장(5.6) 마파두부(5.6.10.12.13.18) 배추김치(9)
1/6 Mon	1/7 Tue	1/8 Wed	1/9 Thu (종업식)	
친환경혼합곡밥(5) 황태채두부국(1.5) 통조림콩치김치조림(5.6.9) 미트볼메추리알조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 사과치커리 유자청무침(13) 깍두기(9)	찰보리밥 감자버섯국 치즈시즈닝순살치킨(1.2.5.6.15) 스크램블드에그(1.2.5.6.10.15.16) 오이부추무침(5.6) 배추김치(9)	쇠고기콩나물밥/양념장(5.6.16) 배추된장국(5.6) 떡볶이(1.2.5.6.13) 야끼만두(1.5.6.10.16.18) 배추김치(9) 골드키위	찰기장밥 영양닭죽(15) 떡갈비스틱야채볶음(5.6.10.12.13.15.16.18) 도시락김 모듬장아찌 배추김치(9)	
				

◇ 학교급식 식재료 원산지 안내

- * 쌀: 친환경 쌀(유기농) * 콩:국내산, 두부:국내산
- * 배추김치(배추,고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)* 깍두기 및 총각김치(무, 알타리, 고춧가루):국내산
- * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산* 쇠고기:국내산 한우(암소)* 고등어, 오징어,참조기/가공품:국내산
- * 갈치:국내산, 꽃게:국내산* 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 베트남산, 다랑어: 원양산
- * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산,중국산)
- * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치, 광어, 참돔, 조피볼락, 가리비, 전복, 방어, 부세 미사용

◇ 알레르기 정보 (메뉴명 옆 번호 확인)

- ①난류,②우유,③메밀④땅콩, ⑤대두 ⑥밀, ⑦고등어,⑧게,⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아, ⑫토마토,⑬아황산염, ⑭호두
⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣

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

◇전주문정초등학교 홈페이지-식생활관-축산물등급판정확인서 게시판에서 축산물이력번호 확인 가능합니다