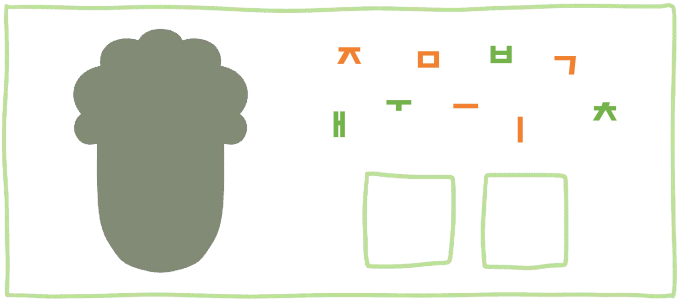
제2023-121호	교 육 통 신	종정초등학교
주 제	11월 영양 소식지	

11월의 제철 식재료

아래의 그림자는 어떤 채소의 그림자일까요? 뒤죽박죽 글자에서 이름을 찾아 적어보세요!



11월의 제철 식재료는 배추입니다. 배추는 무, 고추, 마늘과 함께 우리나라 4대 채소 중 하나로 김치뿐만 아니라 다양한 방법으로 먹을 수 있는 채소입니다. 배추는 수분함량이 높고 식이섬유가 풍부해 변비 예방에 도움을 줍니다. 또한 칼슘, 칼륨, 비타민, 무기질 등 여러 가지 영양소도 풍부하답니다.

[출처: 네이버 지식백과]

11월의 절기 '소설'

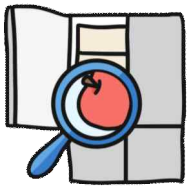
우리나라의 24절기 중 스무 번째 절기로 첫눈이 내린다고 해 소설(小雪)이라고 합니다. 한겨울에 든 것은 아니지만 눈이 내릴 정도로 추위가 시작되기 때문에 겨울 준비를 시작했답니다. 시래기를 엮어 달고 무말랭이나 호박을 썰어 말리며 겨우내 먹을 식량을 준비하고, 목화를 따서 손을 보거나 소먹이로 쓸 볏짚을 모아두기도 했습니다. 여러분은 '소설'에 무엇을 하며 겨울 준비를 하고 싶나요?

[출처: 한국민속대백과사전]

11월 25일은 아무것도 사지 않는 날!

11월 마지막 주 토요일은 아무것도 사지 않는 날! 과도한 소비로 인한 환경오염에 대해 경각심을 가지고, 과소비 습관을 반성하는 캠페인입니다. 물건뿐만 아니라 식재료의 지나친 소비도 많은 환경오염을 만들어 내고 있어요!

혹시 사둔 것을 깜박 잊고 소비기한이 지나 식재료를 버렸던 경험이 있나요? 우리 집 냉장고에 어떤 식재료가 있는지 알고 있나요? 11월 25일에는 아무것도 사지 않고 냉장고 속 식재료만으로 한 끼를 해결해 보세요. 식재료를 버리지 않고 맛있게 먹는다면 환경을 지킬 수 있답니다.



[출처: 네이버 지식백과]

11월 22일 김치의 날

배추, 무, 오이 등 여러 채소를 소금에 절이고 양념을 버무려 발효시킨 김치! 발효되면서 유산균이 생기고, 각종 무기질과 비타민도 풍부해요. 11월 22일은 김치의 날로, 김치의 가치와 우수성을 널리 알리기 위해 제정된 법정기념일이랍니다. 주재료에 따라 다양한 김치가 만들어져요.

- 배추김치: 소금에 절인 배추로 만들어요. 숙성시켜 익은 김치도 맛있지만, 즉석에서 버무린 겉절이도 맛있답니다.
- 동치미: 통째 또는 크게 썬 무를 잠깐 절여 국물을 흥건하게 해 심심하게 담그는 김치. 주재료인 무는 감기 예방과 소화를 도와줘요.
- 오이소박이: 소금에 절인 오이 속에 소를 넣어 만들어요. 주재료인 오이는 수분과 비타민이 풍부해 피부 건강과 피로 회복에 좋아요.
- 백김치: 고춧가루를 넣지 않고 하얗게 담그는 김치. 백김치를 시작으로 김치가 탄생했어요. 맵지 않아 남녀노소 맛있게 먹을 수 있답니다.

이외에도 깍두기, 열무김치, 총각김치, 갓김치, 파김치 등 150여 종이 있습니다. 여러분은 어떤 김치를 좋아하나요? 가장 좋아하는 김치 세 종류를 시상대에 적어보세요!

[출처: 네이버 지식백과]

11월 학교급식 식단 안내

알레르기정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복,홍합 포함) ⑲잣 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.

식재료 원산지 및 영양량 표시 정보

종정초등학교홈페이지 (https://school.jbedu.kr/jongjeong/M01/) → 학교소식 → 학교급식 → 게시판

* 쌀: 국내산 친환경쌀
* 콩: 국내산, 두부콩:국내산
* 배추김치(고춧가루): 국내산(찌개용,반찬용)
* 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품: 국내산
* 쇠고기:국내산 한우(암소)
* 고등어,오징어,꽃게,참조기,조피볼락/가공품:국내산
* 갈치/가공품: 세네갈, 아귀/가공품: 국내산
* 낙지/가공품: 중국,베트남, 주꾸미: 중국, 태국산
* 명태: 러시아산, 다랑어: 원양산
* 수산물가공품: 국내산(오징어채:페루산)
* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔 사용안함

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

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

11/1 생일밥상 Wed	11/2 Thu	11/3 Fri
*비빔밥(1.5.6.13.16) 한우미역국(5.6.16) 떡갈비채소조림(5.6.10.13.15.16.18) *무생채(9.13) *배추김치(9) 더블치즈군고구마케익(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 650.4/24.7/118.2/3.3	영양잡곡밥 돼지국밥(5.6.9.10) *낙지떡볶음(5.6.13) 마파두부(5.6.10.12.13.18) *청경채무침(5.6.13) 깍두기(9) 샤인머스캣 * 에너지/단백질/칼슘/철 699.8/35.3/176.9/3.6	통밀밥(6) 화이트퐁당마들렌(1.2.5.6) *굴소스가지볶음(5.6.13.18) *버섯들깨탕 *오리주물럭(5.6.13) 단호박부추전(5.6.13) *배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 639.6/29.9/126.5/4.8

11/6 Mon	11/7 Tue	11/8 Wed	11/9 Thu	11/10 Fri
영양잡곡밥 *차돌된장순두부찌개(5.6.16) 미역줄기맛살볶음(1.5.6.8) 부대볶음(1.2.5.6.9.10.15.16) 청양풍불고기(5.6.10.13.18) *배추김치(9) 찹쌀경단(5) * 에너지/단백질/칼슘/철 897.7/41.7/208.6/4.9	율무밥 *단호박죽(13) *아귀순살매운탕(5) *매운돼지갈비찜(5.6.10.13) *근대된장무침(5.6) *배추김치(9) 포켓몬김 * 에너지/단백질/칼슘/철 655.0/33.1/108.3/3.9	나시고랭볶음밥(1.5.6.9.13.16.18) 베트남쌀국수(5.6.12.13.15.16.18) 공심채볶음(5.6.13.18) 새우짜조롤(1.5.6.10.12.13) *배추김치(9) 망고요거트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 642.6/26.5/243.7/4.5	영양잡곡밥 한우샤브국(16) *묵은지닭찜(5.6.9.13.15) 말린도토리묵볶음(5.6) *배추김치(9) *브로콜리두부샐러드(1.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 656.7/32.5/150.7/3.2	통밀밥(6) 초코칩트위스트파이(1.2.5.6) 젓가락떡국(1.16) 달걀장조림(1.5.6.13) *진미채조림(5.6.13.17) *고구마스트링롤까스(1.2.5.6.12.13.16) *배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 975.1/30.4/109.5/5.8

11/13 Mon	11/14 Tue	11/15 Wed	11/16 Thu	11/17 Fri
영양잡곡밥 *돈육김치찌개(5.9.10) *참나물유자청무침(5.6.13) 궁중떡볶이(5.6.12.13.16) 가자미까스/감귤타르소스(1.5.6.13) *배추김치(9) 우리쌀붕어빵(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 694.9/28.9/119.3/2.8	*친환경찰기장밥 *불낙전골(16) *해물볶음우동(5.6.9.13.17.18) *세발나물무침(13) 수제함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16) *배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 644.3/41.6/104.6/4.3	숯불치밥(1.5.6.12.13.15) 맑은유부장국(1.2.5.6.7.9.18) *계란찜(1.2.9) 쑥갓나물무침(5) *배추김치(9) 초당옥수수핫도그(1.2.5.6.10.15.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 656.9/40.0/235.0/3.8	영양잡곡밥 *미소된장국(5.6) *양송이스프(소)(2.5.6.13.16) 청파래오징어까스(1.5.6.12.13.17.18) *배추김치(9) 여수돌산갓피클 *수제마늘바게트(2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 617.2/21.0/98.8/1.6	통밀밥(6) *새알만두국(1.5.6.10.16.18) *얼갈이된장무침(5.6) *김치제육볶음(5.6.9.10.13) *파프리카잡채(1.5.6.13) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 598.3/28.8/187.4/4.6

11/20 Mon	11/21 Tue	11/22 김치데이 Wed	11/23 Thu	11/24 Fri
영양잡곡밥 *참치김치찌개(5.9.16.18) 훈제오리/머스터드소스(1.2.5.6) *오이부추무침(5.6.13) *임연수카레구이(2.5.6.12.13.16.18) *배추김치(9) 모싯잎송편(5) * 에너지/단백질/칼슘/철 810.0/41.4/135.7/8.4	*친환경찰보리밥 베테랑칼국수(1.5.6) *매콤사태찜(5.6.10.13) 찐만두(1.5.6.10.15.16.18) 단무지무침 깍두기(9) *방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 720.2/32.2/134.5/4.5	영양잡곡밥 *시금치된장국(5.6) *편육(5.6.10) *쫄면채소무침(5.6.13) 보쌈김치(9) 김치쁘띠피자(6.12.16) 매실간장깻잎(T)(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 767.3/38.4/239.0/2.8	영양잡곡밥 *매콤어묵국(1.5.6.7.8.9.17.18) *콩나물들깨무침(5) *오징어볶음(5.6.13.17) 베이컨감자채볶음(5.10) *배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 532.3/28.8/106.9/1.8	통밀밥(6) *육개장(1.16) 애호박나물(5) *청양풍순살찜닭(5.6.13.15) 레몬크림새우(1.2.5.6.9.12) *배추김치(9) *귤 * 에너지/단백질/칼슘/철 736.0/34.0/148.3/3.4

11/27 Mon	11/28 Tue	11/29 Wed	11/30 Thu
영양잡곡밥 *청국장찌개(5.9.10) *브로콜리/초장(5.6.13) 간장양념오리불고기 에그랑땡(1.2.5.6.10.15.16) *배추김치(9) 우리밀씨앗찰호떡(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 880.8/32.6/190.8/5.1	*친환경찰현미밥 *닭곰탕(15) *두부조림(5.6) 동파육/청경채찜(5.6.10.13.18) 말린도토리묵볶음(5.6.13) *배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 641.9/38.5/136.1/3.5	삼선짜장밥(2.5.6.9.13.17) 고기짬뽕(6.9.13.17.18) 유자단무지맛살냉채(1.5.6.8.13) 맛동산탕수육(1.4.5.6.10.13) *배추김치(9) 딸바라떼(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 708.3/24.9/157.3/6.3	영양잡곡밥 설렁탕/소면(6.13.16) *시금치무침 돈육불고기(5.6.10.13) 베이컨스크램블에그(1.2.10) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 686.7/38.4/92.7/3.4

※ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의해 변경될 수 있습니다.