



2022년  
11월호

**영양소식**  
<http://www.judong.es.kr/>

역은이: 영양교사 권민주  
영양상담실 ☎535-2931

농업인의 날이 11월 11일인 이유는

한자 11 (十一) 을 합치면 흙토 (土) 가 되기 때문입니다.

**농업인의 날**

농업의 중요성을 일깨우고  
농업인의 노고를 위로한다는 목적으로  
1996년 5월 30일 제정된 정부 기념일입니다!

※ 88번의 손길과 정성 ※

농업인의 소중한 쌀!

01. 쌀밥은 여러 반찬과 함께 고른 영양소 섭취
02. 성장을 돕는 필수아미노산의 함량 높음
03. 쌀의 탄수화물은 뇌 활동에 좋은 에너지!



현미

영양풍부(쌀눈있음)  
1분도(농약 잔류)  
거친식감, 소화불량



찰눈쌀

영양71%(쌀눈있음)  
10분도  
부드러운 식감



백미

영양5%(쌀눈없음)  
12~13분도  
부드러운 식감



**가래떡데이의 유래**

가래떡데이 '11월 11일'은 긴 막대 모양의 우리 전통 흰떡인 가래떡을 4개 세워놓은 모습에서 착안해 만든 날이며, '농업인의 날'입니다.



**가래떡이란?**

가래떡은 물에 불린 멥쌀을 뿜은 가루에 다시 일정량의 물을 부어 반죽한 다음 찌내 길쭉하게 뽑아낸 떡입니다. 반죽할 때 약간의 소금을 넣기도 함. 떡국 및 떡볶이의 주재료입니다.



**가래떡을 이용한 요리**

요즘에는 떡볶이, 떡국 말고도 닭강정이나 닭튀김, 갈비 등에도 가래떡이 어울려 나오기도 하며, 치즈, 그라탱 등의 서양음식과 함께 요리하는 등 그 쓰임이 확대되고 있습니다.



**11월의 절기(입동)-11.7**

바쁜 가을걷이도 끝나지만 겨울을 준비해야 하는 때입니다. 입동 전후에 가장 큰일은 김장입니다. 무말랭이, 시래기 말리기, 곶감 만들기, 땀감으로 장작 패기 등 몹시 바빴습니다.



<팥시루떡>

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 농촌진흥청, 구글 검색]



# 11월 학교급식 식단 안내



	<b>11/1 Tue 한우먹는날</b>	<b>11/2 Wed 수다날</b>	<b>11/3 Thu</b>	<b>11/4 Fri</b>
	찰보리밥 닭가슴살미역국(5.6.13.15.18.) 두부양념구이*(5.6.13.18.) 애호박느타리버섯볶음*(5.) 한우불고기d(5.6.13.16.) 배추김치(자율)(9.13.) 딸기요거트케이크(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 562.9/34.2/133.2/4.3	김가루미니밥(13.) 쌀국수d(2.5.6.13.16.) 참치김치볶음*(5.9.13.18.) 깍두기d(9.13.) 반미샌드위치(1/2조각)(1.2.5.6.16.) 열대과일샐러드(망고소스)(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 734.9/32.4/197.5/6.4	클로렐라쌀밥* 오징어무국*(13.17.) 콩나물무침(5.) 등심돈까스/소스(완)(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 임연수데리야끼(5.6.13.) 배추김치(자율)(9.13.) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 569.2/28.4/106.5/5.4	찰흑미밥 돈육김치찌개*(5.9.10.13.18.) 매콤닭찜(5.6.13.15.18.) 콩조림(5.6.13.18.) 도토리묵무침*(5.6.13.18.) 배추김치(자율)(9.13.) 포도워터젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 655.7/29.3/159.2/3.6
<b>11/7 Mon</b>	<b>11/8 Tue</b>	<b>11/9 Wed 수다날</b>	<b>11/10 Thu</b>	<b>11/11 Fri 가래떡데이</b>
찰보리밥 순두부찌개*(5.9.10.13.18.) 열무된장무침(자율)(5.6.13.18.) 돈육불고기d(5.6.10.13.18.) 치킨너겟/소스(1.5.6.13.15.16.) 배추김치(자율)(9.13.) 친환경배 * 에너지/단백질/칼슘/철 597.7/36.6/146.1/3.1	혼합잡곡밥(5.) 꼬치어묵국(1.5.6.8.9.13.16.18.) 계란장조림(1.5.6.13.18.) 참나물무침* 마파두부(마파소스)*(5.6.10.12.13.18.) 배추김치(자율)(9.13.) 트리플치즈크러스트피자(2.5.6.12.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 719/43.3/182.2/5.5	친환경쌀밥 돼지사골순대국*(5.6.9.10.13.18.) 김치전*(2.5.6.9.10.13.17.18.) 삼치살카레구이(2.5.6.13.16.) 깍두기d(9.13.) 브로로요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 671.1/25.3/231.6/6	찰현미밥 김치콩나물국(5.9.13.18.) 해파리냉채*(1.5.6.8.13.) 둥근어묵볶음*(1.5.6.13.16.18.) 뼈없는닭갈비(5.6.13.15.18.) 배추김치(자율)(9.13.) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 510/26.1/139.9/2.7	찰기장밥 쇠고기떡국*(1.13.16.) 숙주나물d 연양식불고기/부추무침*(2.5.6.10.13.18.) 토마토달걀볶음(1.2.5.6.10.12.13.18.) 배추김치(자율)(9.13.) 톡톡초코스타크(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 577.4/25/76.6/3.7
<b>11/14 Mon</b>	<b>11/15 Tue</b>	<b>11/16 Wed 수다날</b>	<b>11/17 Thu</b>	<b>11/18 Fri</b>
찰현미밥 두부맑은된장국(5.6.9.13.18.) 닭고기구마조림*(5.6.13.15.18.) 취나물무침* 동그랑땡전(1.2.5.6.10.15.16.) 배추김치(자율)(9.13.) 초코아몬드(2.5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 618.5/27.7/191.1/5	찰흑미밥 참치김치찌개(5.9.13.18.) 돼지갈비떡찜(2.5.6.10.13.18.) 시금치나물* 진미채조림(매콤)*(5.6.13.17.18.) 우리밀참쌀호떡(2.4.5.6.) 배추김치(자율)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 690.4/38.3/132.8/4.4	작은밥 고기국수(6.10.16.) 고등어무조림*(5.6.7.13.18.) 오이부추무침*(9.13.) 알감자버터구이*(2.5.13.) 깍두기d(9.13.) 감귤 * 에너지/단백질/칼슘/철 670.9/41.6/124.1/3.8	찰보리밥 근대된장국*(5.6.9.13.18.) 상추치커리무침*(5.6.13.18.) 연두부/양념장*(5.6.13.18.) 함박스테이크/소스*(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(자율)(9.13.) 오레오크로플set(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 617.5/25.6/241.7/4.7	찰현미밥 꽃게탕(5.6.8.13.17.18.) 묵은지잡채(1.5.6.8.9.13.16.18.) 과일샐러드/요거트드레싱(1.2.5.12.13.) 청경채나물d(9.13.) 후라이드치킨(1.2.5.6.13.15.) 배추김치(자율)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 648.7/28.2/186.8/3.1
<b>11/21 Mon</b>	<b>11/22 Tue</b>	<b>11/23 Wed 수다날</b>	<b>11/24 Thu</b>	<b>11/25 Fri</b>
강황쌀밥* 쇠고기무국*(5.6.13.16.18.) 열갈이배추된장무침*(5.6.13.18.) 쫄면야채무침*(5.6.13.) 뼈없는닭갈비(5.6.13.15.18.) 배추김치(자율)(9.13.) 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 554.5/27.5/160.8/4.5	친환경쌀밥 바지락칼국수*(5.6.13.16.17.18.) 스팀두부/김치볶음*(5.9.13.18.) 돈육버섯간장불고기*(5.6.10.13.18.) 배추김치(자율)(9.13.) 우리밀촉촉마들렌(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 737.9/37.3/186.3/7.3	야채볶음밥*(2.5.6.10.12.13.18.) 실파계란국*(1.8.9.13.) 매콤떡볶이(1.5.6.12.13.16.) 닭다리오븐구이(5.6.13.15.18.) 배추김치(자율)(9.13.) 얼라이브주스(미니)(2.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 588.5/28.3/116.4/2.9	찰흑미밥 짬뽕국*(6.9.13.17.18.) 취나물무침* 뮤즐리멸치볶음(5.6.13.) 닭정육카레볶음d(2.5.6.12.13.15.16.18.) 배추김치(자율)(9.13.) 우리쌀치즈볼(1.2.5.6.15.16.17.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 564.7/30.8/148.7/4	찰보리밥 감자수제비국*(5.6.9.13.18.) 새송이매추리알조림*(1.5.6.13.18.) 시금치나물* 고구마치즈롤까스/소스*(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(자율)(9.13.) 방울토마토*(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 608/26/241.3/3.3
<b>11/28 Mon</b>	<b>11/29 Tue</b>	<b>11/30 Wed 수다날</b>	◇ 정읍동초등학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내	
찰현미밥 순두부계란국*(1.5.6.8.9.13.18.) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13.18.) 콩나물무침(5.) 미역줄기볶음*(5.) 배추김치(자율)(9.13.) 감귤 * 에너지/단백질/칼슘/철 520.9/25.8/129.7/2.6	찰기장밥 호박고추장찌개*(5.6.10.13.18.) 감자채볶음(2.5.6.10.) 오리로스구이/상추쌈(5.6.13.16.18.) 스위트콘치즈구이(1.2.5.13.) 배추김치(자율)(9.13.) 채소스타크/쌈장(5.6.13.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 634.2/31.7/288.1/4	동초밥버거(참치김치마요)(1.2.5.6.9.13.18.) 앵그리버드어묵국(1.5.6.13.16.) 야채계란찜*(1.) 배추김치(자율)(jq 9.13.) 고마워감공세(5.13.) 타코야끼(1.2.5.6.10.15.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 635.3/31.3/218.2/6.6	* 쌀: 친환경 유기농쌀 * 콩: 국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산 한우(암소) * 고등어,오징어,꽃게,아귀/가공품:국내산 * 갈치/가공품:세네갈산 * 낙지/가공품:베트남산 * 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다랑어: 원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산) * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 참조기, 조피볼락 사용 안함!	

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://www.judong.es.kr>→학교급식→급식→식단

◇ 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

◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.