



제철 식재료 ‘명태’

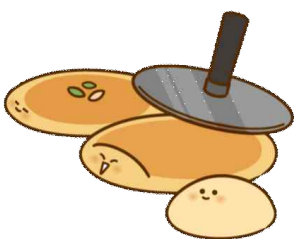


12월 제철을 맞은 명태는 한국인들에게 매우 친숙한 생선입니다. 국물 요리, 구이, 찜 등 다양한 형태로 사용되며 종류와 가공 방법에 따라 무려 36가지의 이름을 가지고 있습니다. 대표적으로 우리 주변에서 자주 만날 수 있는 명태의 이름을 확인해 볼까요?

생태	갯 잡아 올리거나 얼리지 않은 명태
동태	얼린 명태
코다리	내장과 아가미를 제거 후 코에 꿰어 반 건조한 명태
복어	바싹 말린 명태
황태	얼렸다 녹이기를 반복하여 노랗게 말린 명태
먹태	황태와 비슷하게 건조한 명태를 불에 구워낸 것
노가리	바싹 말린 새끼 명태

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

호호 불어 먹는 겨울 간식 이야기

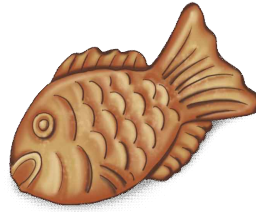


<호떡>

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.

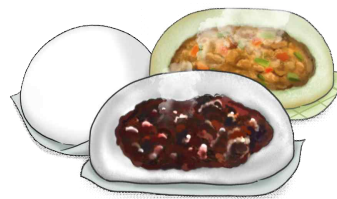
출처 : 잇다 스튜디오 / 시사상식사전

<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 되었고 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 집에서도 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 팔죽

을 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 생일밥상	12/3 Tue 채식의날	12/4 Wed 수다날	12/5 Thu	12/6 Fri
찰현미밥 닭가슴살미역국(5.6.15) 돼지갈비떡볶이(5.6.10.13) 오이고추장무침(5.6.13) 고사리볶음(5.6) 배추김치(자율)(9) 친환경사과	찰보리밥 오징어무국*(13.17) 야채계란찜*(1) 청경채나물d 전통참쌀호떡(2.4.5.6) 과트로통새우카츠(1.5.6.9) 배추김치(자율)(9)	두부카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18) 꼬치어묵국(소)(1.5.6.13) 무채장아찌 각두기d(9.13) 샤인머스켓주스(13) 토마토치즈군만두(2.5.6.12)	찰흑미밥 등뼈감자탕*(5.6.9.10.13) 매콤닭볶(5.6.13.15) 아삭이고추장무침(5.6.13) 각두기d(13) 감귤	찰현미밥 열무시래기된장국*(5.6) 브로콜리무침d 졸면야채무침*(5.6.13) 후라이드순살치킨(1.5.6.15) 배추김치(자율)(9) 짜먹는요구르트(2)
12/9 Mon	12/10 Tue 채식의날	12/11 Wed 수다날	12/12 Thu	12/13 Fri
찰흑미밥 돈육김치찌개*(5.9.10) 참나물무침* 유줄리멸치볶음(5.6.13) 뼈없는닭갈비(5.6.13.15) 열무김치(9) 꿀떡	찰현미밥 맑은아귀탕(5.6) 연두부/양념장(5.6.13) 미역줄기볶음*(5) 토마토달걀볶음(1.2.5.6.12.13.18) 회오리감자(2.5.6) 배추김치(자율)(9)	작은밥 크림스프/모닝빵(1.2.5.6.13.16) 토마토스파게티(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 멘초카츠/소스(1.5.6.10.12.13.18) 배추김치(자율)(9) 믹스피클	찰보리밥 아욱된장국*(5.6) 콩나물무침(5) 참치김치볶음(5.9.13) 수제등심돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(자율)(9) 친환경사과	클로렐라쌀밥* 쇠고기무국*(5.6.16) 과일샐러드/요거트드레싱(1.2.5.6.12) 도토리묵무침(5.6.13) 매콤떡볶이(1.5.6.12.13) 애호박전/동그랑땡(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(자율)(9)
12/16 Mon	12/17 Tue 채식의날	12/18 Wed 수다날	12/19 Thu	12/20 Fri 동지
찰현미밥 순두부찌개*(5.9.18) 닭고기고구마조림*(5.6.13.15) 콩조림(5.6.13) 숙주나물d 배추김치(자율)(9) 단감	찰보리밥 감자수제비국*(5.6.13) 계란장조림(1.5.6.13) 시금치나물* 갈릭크런치생선까스/소스(1.5.6.13) 배추김치(자율)(9) 비타민젤리스틱	김치볶음밥*(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 시래기된장국(5.6) 양상추과일샐러드/파인애플드레싱(1.2.5.6.11.12) 정통함박스테이크/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 각두기d(13) 고마워감굴씨(13)	찰현미밥 햄모듬찌개(모듬)(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 등근어묵볶음(1.5.6.13) 닭다리오븐구이(5.6.13.15.18) 각두기d(13) 친환경배	찰흑미밥 새알단팔죽(13) 매콤콩나물국(5) 세발나물무침* 돈육버섯간장불고기*(5.6.10.13) 우리참쌀크림파매기(2.5.6) 배추김치(자율)(9)
12/23 Mon 채식의날	12/24 Tue 성탄밥상	12/25 Wed 성탄절	12/26 Thu	12/27 Fri
차수수밥 실파계란국*(1) 두부조림*(5.6.13) 다시마브로콜리/초고추장(5.6.13) 주꾸미볶음*(5.6.13) 배추김치(자율)(9) 밀감푸딩	찰현미밥 참치김치찌개(5.9) 상추부추무침d(5.6.13) 야채계란말이*(1.5) 코다리강정(완)(5.6.12.13) 배추김치(자율)(9) 화이트초코브라우니(1.2.5.6)	 해피 크리스마스	찰보리밥 종합어묵국*(1.5.6) 열무된장무침(5.6) 돈육불고기(5.6.10.13) 치킨텐더/머스터드(1.5.6.13.15) 배추김치(자율)(9) 감귤	클로렐라쌀밥* 꽃게탕*(5.6.8.17) 안동찜닭(5.6.13.15) 참나물무침* 감자채볶음(5) 배추김치(자율)(9) 바나나
12/30 Mon	12/31 Tue 채식의날	1/1 Wed 신정	1/2 Thu 종업식	* 우리 학교 채식유형은 유제품, 동물의 알, 해산물은 먹는 '페스코 베지테리언'입니다. *파란색 메뉴는 계시판 및 소리함 의견을 반영했습니다.
찰현미밥 시금치된장국*(5.6) 청경채나물d 순대볶음(2.5.6.10.13.16) 미니돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(자율)(9) 핫초코(2)	차수수밥 떡국*(1) 고등어김치조림*(5.6.7.9.13) 궁채들깨나물*(5.6) 현미두부스틱강정(1.5.6.12.13) 배추김치(자율)(9) 아이스슈(1.2.5.6)	 2025 새해복 많이받으세요	노티드우유생크림빵(1.2.5.6) 비타초코우유(2.5) 허니버터아몬드(2.5)	

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

◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳젓

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

◇ 정읍동초등학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내

쌀/가공품	김치(배추)	김치(고춧가루)	콩/두부콩	쇠고기/가공품	고등어/가공품	갈치/가공품	꽃게/가공품	참조기/가공품	아귀/가공품
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
오징어	오징어가공품	돼지고기/가공품	닭고기/가공품	오리고기/가공품	낙지	주꾸미/가공품	명태/가공품	다랑어/가공품	이외
국내산	페루산	국내산	국내산	국내산	베트남산	베트남산	러시아산	윤양산/베트남산	해당없음

* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어 및 부세 사용 안함!