

제 목

2024학년도 11월호 영양소식지

11월 11일

배배로데이? 가래떡데이!



11월 11일은 농민들의 긍지와 자부심을 고취하고 농업의 중요성을 되새기는 법정 기념일인 '농업인의 날' 인 동시에 우리 먹거리의 소중함을 되새기는 '가래떡 데이'입니다.

**농업인의 날 유래**

농업인의 날은 사람이 흙에서 태어나 흙과 더불어 살다가 흙으로 돌아간다는 철학을 담고 있습니다. 흙을 중시한다는 의미를 강조하기 위해서 土(흙 토)자가 2번 겹쳐지는 토요일 토요일, 즉 11월 11일로 정했다고 합니다. '土'자는 '十(10)+一(1)'가 합쳐져서 숫자 11일 뜻한다고 하고, 이때가 농민들이 한 해 농사를 마치고 쉬며 즐길 수 있는 적절한 시기라는 이유도 있습니다.

**농업은 왜 필요할까요?**

먹거리 공급 기능	우리가 살아가는데 필요한 먹거리를 제공하는 매우 중요한 산업입니다.
홍수방지 및 환경보전기능	벼농사를 지으며 논에 물을 많이 댈 수 있어 여름철 홍수를 방지하는 댐과 같은 역할을 합니다.
전통문화 계승 및 발전	우리 민족은 오랜 농경민족으로 농업과 연관된 전통문화가 많은데, 이러한 전통문화를 발전시켜 나갈 수 있습니다.
농촌 지역사회 유지 기능	인구의 도시 집중 현상을 방지하고 쾌적한 삶의 공간을 제공하고 토양을 배양하는 등 농촌 지역사회를 유지합니다.

고기가 없어도 괜찮아~

**환경과 건강을 위한 채식!!**



**채식이란?**

채식은 육류인 고기 같은 동물성 식품은 피하고 곡물이나 채소, 과일류 등의 식물성 식품 위주의 식사를 하는 것을 뜻합니다.

**채식을 하는 이유!**

**첫 번째 이유 - 건강을 위하여**

동물성 식품을 많이 먹으면 포화지방, 콜레스테롤의 섭취가 증가해 비만, 고혈압, 심장병 등의 질병이 생길 수 있습니다.

**두 번째 이유 - 동물윤리**

인간과 마찬가지로 동물도 고통과 감정을 느끼기에 자연의 일부로서 존중받아야 합니다.

**세 번째 이유 - 지구환경 보호를 위하여**

인간이 먹는 육식을 위해 키워지는 소가 내뿜는 온실가스(메탄)는 전체 온실가스 배출의 14.5%를 차지합니다.

[자료출처 : 교육부 블로그(농업박물관), 환경교육포털, 재미있는 음식과 영양이야기, 다음 검색]

**알고 먹으면 더 맛있는 김치**

무·배추·오이 등의 여러 채소를 소금에 절이고 양념을 버무려 발효시킨 대표 채소 발효식품으로 재료와 형태가 다양하며, 영양상으로 우수한 우리 밥상에서 빠지지 않은 음식입니다.



**김치는 언제부터 먹었나요?**

삼국지 '위서 동이전'의 기록에 의하면 고구려인들은 채소를 소금에 절이는 형태로 먹기 시작했습니다. 이후 통일신라시대와 고려시대를 거치며 여러 가지 양념과 채소류를 사용하여 양념된 김치의 형태로 발전하였습니다. 조선시대에 고추가 유입됨에 따라 고춧가루를 김치에 사용하였고, 김치종류가 다양해지면서 젓갈도 다양하게 쓰였습니다. 19세기 초 배추의 품종개량이 성공하면서 현재와 같은 통배추로 김치를 담가 먹을 수 있게 되었습니다.

**'김치'라는 말은 어디에서 왔을까?**

한글이 창제되기 전까지 김치를 문자로 기록하기 위해 한자어 '漬(저)', '漬鹽(지염)', '沈菜(침채)'를 사용하였습니다. 특히, 沈菜(침채)는 우리나라에서 만든 고유의 향찰 표기로 한자 문화권인 중국과 일본에서 찾아볼 수 없는 단어입니다. 조선시대 아동용 한자 학습서인 「훈몽자회」에는 채소 절임 음식인 '漬(저)'를 '딤채'라고 소개하였으며, 이후 18~19세기에 '딤채'는 구개음화현상과 과도교정을 거치면서, '첫음절 딤이 잠이 되고 다시 김으로 변해 김치가 되었습니다.'

**건강에 도움이 되는 김치**

**정장작용**

김치는 숙성하면서 유산균을 생성하는데, 유산균은 장내의 산도를 낮추어 해로운 균이 자라는 것을 막아 주거나 없애줘 장을 튼튼하게 해줍니다.

**생리대사 조절작용**

김치의 캡사이신이라는 성분은 위액의 분비를 촉진시켜 소화활동을 돕고 풍부한 비타민 A와 비타민 C의 항산화작용으로 노화방지 효과를 볼 수 있으며, 식욕을 증가시키고 혈액순환을 원활하게 해줘 생리대사를 활성화 시킵니다.

**저칼로리 식품**

김치의 식이섬유는 장의 활동을 활발하게 해줘 몸속의 당류나 콜레스테롤 수치를 낮춰줍니다.

**항암효과**

김치의 주재료인 채소는 대장암을 예방해 주고, 양념 중 마늘은 위암을 예방해 줍니다. 이외에도 김치에는 치오시안네이트, 박테리옌과 같은 항생물질을 다량 함유하고 있어 각종 암 예방에도 도움을 줍니다.

**11월 22일은 김치의 날!**

김치의 가치와 우수성을 알리기 위해 2020년에 제정된 법정기념일로, 김치 소재 하나(1)하나(1)가 모여 22가지의 효능을 나타낸다는 의미를 담고 있습니다.

[자료 출처 : 한국민족문화대백과, 한식진흥원, 헬로우 김치 한국인의 소울푸드(세계김치연구소)]

# 2024. 11월 학교급식 식단 안내

		<b>11/01 Fri</b>																				
<b>조식</b>	<p>❖ 식재료 원산지 안내</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr> <th style="width: 20%;">쌀 (잡쌀, 현미)</th> <th style="width: 20%;">배추김치 (배추/고춧가루)</th> <th style="width: 20%;">콩 (두부류)</th> <th style="width: 20%;">쇠고기 (가공품포함)</th> <th style="width: 20%;">낙지</th> </tr> <tr> <td>국내산</td> <td>국내산/국내산</td> <td>국내산</td> <td>국내산(한우)</td> <td>베트남, 중국산</td> </tr> </table>	쌀 (잡쌀, 현미)	배추김치 (배추/고춧가루)	콩 (두부류)	쇠고기 (가공품포함)	낙지	국내산	국내산/국내산	국내산	국내산(한우)	베트남, 중국산	<p>치킨스낵랩(1.2.5.6.12.13.15.18)                  양송이스트프c(2.5.6.13.16)                  바나나                  오븐에구운마들렌도넛(1.2.5.6)                  우유와                  시리얼(그래놀라)(2.5.6)                  * 에너지/단백질/칼슘/철                  750.0/22.6/274.3/2.5</p>										
쌀 (잡쌀, 현미)	배추김치 (배추/고춧가루)	콩 (두부류)	쇠고기 (가공품포함)	낙지																		
국내산	국내산/국내산	국내산	국내산(한우)	베트남, 중국산																		
<b>중식</b>	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr> <th style="width: 20%;">돼지고기 (가공품포함)</th> <th style="width: 20%;">닭고기 (가공품포함)</th> <th style="width: 20%;">오리고기 (가공품포함)</th> <th style="width: 20%;">오징어</th> <th style="width: 20%;">조기</th> </tr> <tr> <td>국내산</td> <td>국내산</td> <td>국내산</td> <td>국내산</td> <td>중국산</td> </tr> <tr> <th style="width: 20%;">오징어가공품</th> <th style="width: 20%;">꽃게 (가공품포함)</th> <th style="width: 20%;">다랑어 (가공품포함)</th> <th style="width: 20%;">명태</th> <th style="width: 20%;">주꾸미</th> </tr> <tr> <td>페루산</td> <td>중국산</td> <td>원양산</td> <td>러시아</td> <td>베트남</td> </tr> </table>	돼지고기 (가공품포함)	닭고기 (가공품포함)	오리고기 (가공품포함)	오징어	조기	국내산	국내산	국내산	국내산	중국산	오징어가공품	꽃게 (가공품포함)	다랑어 (가공품포함)	명태	주꾸미	페루산	중국산	원양산	러시아	베트남	<p>친환경귀리밥                  닭미역국(15)                  취나물우침  <b>한우소불고기&amp;파채</b>(5.6.13.16)                  갈치구이(5.6)                  배추김치(9)  <b>한우마카롱</b>(1.2)                  * 에너지/단백질/칼슘/철                  687.4/27.9/116.3/3.7</p>
돼지고기 (가공품포함)	닭고기 (가공품포함)	오리고기 (가공품포함)	오징어	조기																		
국내산	국내산	국내산	국내산	중국산																		
오징어가공품	꽃게 (가공품포함)	다랑어 (가공품포함)	명태	주꾸미																		
페루산	중국산	원양산	러시아	베트남																		
<b>점식</b>	<p>❖ 알레르기 유발 식품 안내</p> <p>① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 계 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산염 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.</p> <p>해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생은 <b>식생활관(☎ 711-7770)</b>으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대체할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다</p>	 <p style="text-align: center;"><b>11월 1일</b> 대한민국이 <b>한우</b> 먹는 날</p>																				

# 2024. 11월 학교급식 식단 안내

	11/04 <span style="color: red;">Mon</span>	11/05 <span style="color: red;">Tue</span>	11/06 <span style="color: orange;">Wed</span>	11/07 <span style="color: green;">Thu</span>	11/08 <span style="color: blue;">Fri</span>
<b>조식</b>	친환경쌀밥 북어해장국(5.6) 스틱떡갈비조림(5.6.10.15.16) 올리브도시락김 깍두기(9) 트윌스트파배기(크림치즈)(1.2.5.6) 빅썬(13) *에너지/단백질/칼슘/철 673.8/17.7/63.0/5.8	친환경쌀밥 오징어볶음(5.6.12.13.16.17) 정통함박스테이크/소스(조)(1.2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) 순수배즙 황치즈쿠키(지역)(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 654.9/27.6/84.2/1.7	친환경쌀밥 황태해장국(1.5.6) 빨간계란조림(1.5.6.13) LA갈비구이(5.6.10.13.16.18) 배추김치(9) 떠먹는요거트(복숭아)(2.11.16) 피자붕어빵c(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 699.7/32.3/183.8/3.8	친환경쌀밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 오리훈제야채볶음c(5.6.13.18) 동물복지한입속까스c(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 깍두기(9) 우리밀허니카스테라(1.2.5.6) 검은콩우유(2.5) *에너지/단백질/칼슘/철 773.2/21.5/70.9/1.4	고소한누룽지 매실양념깻잎지** 배추김치(9) 뉴욕핫도그c(1.2.5.6.10.15.16) 바나나 우유와시리얼(아몬드후레이크)(2.5.6) 해가득사과주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 692.9/16.6/350.1/2.7
<b>중식</b>	친환경찰보리밥 바지락우국(5.6.9.18) 양배추샐러드&사우전아일랜드드레싱(1.2.5.12) 고추바사삭치킨/마블링소스(1.2.5.6.12.13.15.16.18) 삼치구이(5.6) 배추김치(9) 샤인머스캔주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 753.5/34.1/81.6/3.3	한우케일쌈밥&우렁강된장(5.6.16) 콩나물국(5.6) 마늘보쌈/무말랭(5.6.10.13.18) 비빔만두(5.6.10) 배추김치(9) 포도주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 708.3/35.0/305.9/4.2	햄치즈에그크로플버거(1.2.5.6.10.13) 낙지김치죽(9) 닭봉바베큐소스구이(5.6.12.13.15) 마카로니콘샐러드(1.2.5.6.10.13.15.16) 총각김치(9) 오렌지에이드(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 785.2/36.0/157.2/5.6	꼬막비빔밥(5.6.13.18) 시래기된장국 포테이토샐러드카나페(1.2.4.5.6.13.16) 도시락김 정통함박스테이크/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 비타한라봉주스 초코쌀과자(1.2.4.5.6.14) * 에너지/단백질/칼슘/철 711.4/21.1/164.3/4.4	베이컨달걀볶음밥(1.5.6.10.13.18) 유부우동장국(1.2.5.6.9.13) 리코타치즈샐러드*(1.2.5.6.11.12) 블랙페퍼목살스테이크&구운야채(5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 야채아삭피클 수제아망추(11) * 에너지/단백질/칼슘/철 703.0/22.5/104.0/2.6
<b>석식</b>	친환경찰현미밥(작은밥) 유부주머니우동(1.2.5.6.9.10.13.16) 반달단무지 리얼치즈블럭돈가츠/소스(1.2.5.6.10.11.12.16) 배추김치(9) 수제초코쿠앤크초코칩쿠키(1.5.6) 열대과일샐러드c(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 649.4/26.2/175.3/1.7	친환경흑미밥 한우육개장(1.16) 숯불오리불고기/쌈채소(5.6) 햄감자채볶음(1.2.5.6.10.15.16) 갈릭마요미트볼(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 웃담딸기요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 673.3/23.1/113.4/2.4	차수수밥 쇠고기미역국(16) 제육볶음c(5.6.10.13.18) 싸먹는오리구이&머스타드(1.2.5.6) 새송이양념구이(5.6.13) 배추김치(9) 촉촉한마들렌(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 775.3/36.5/105.1/2.7	친환경찰보리밥 참치김치찌개(5.9.16.18) 숙주나물 비엔나파프리카볶음(2.5.6.10.12.13.15.16) 청파래오징어까스&타르타르소스(1.5.6.13.17) 깍두기(9) 스위트자몽c(13) *에너지/단백질/칼슘/철 658.4/27.6/90.6/2.7	

# 2024. 11월 학교급식 식단 안내

	11/11 <span style="color: red;">Mon</span>	11/12 <span style="color: red;">Tue</span>	11/13 <span style="color: orange;">Wed</span>	11/14 <span style="color: green;">Thu</span>	11/15 <span style="color: blue;">Fri</span>
<b>주식</b>	친환경쌀밥 굴림만두완탕 (1.2.5.6.8.10.15.16.18) 진미채조림(5.6.13.17) 스노우어니언새우까스 (1.2.5.6.9.12.13.15) 배추김치(9) 대파썩썩크로와상(1.2.5.6) 오곡미숫가루라떼(2) *에너지/단백질/칼슘/철 714.9/21.6/182.1/1.2	친환경쌀밥 닭곰탕(1.5.6.15) 고등어구이/양념장 (2.5.6.7.12.13.16) 목은지사대짬(5.6.9.10.13) 깍두기(9) 씨앗퐁은호떡파이(1.2.5.6.14) 딸기우유(2) *에너지/단백질/칼슘/철 697.4/30.1/64.9/2.1	친환경쌀밥 두부된장국(5) 오리불고기(5.6) 육원전(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 우리밀마들렌(레몬)(1.2.5.6) 매실주스 *에너지/단백질/칼슘/철 658.5/21.1/97.5/3.0	<div style="text-align: center;"> <p style="color: red; font-weight: bold;">* 2025 수능 합격기원 메세지 *</p> <h2 style="color: white; background-color: blue; padding: 5px;">잘 씹고!</h2> <h2 style="color: pink; background-color: yellow; padding: 5px;">잘 풀고!</h2> <h2 style="color: blue; background-color: pink; padding: 5px;">잘 봐요!</h2> </div>	
<b>부식</b>	<div style="text-align: center;"> <p style="color: red; font-weight: bold;">11월 11일 농업인의 날 기념 배너</p> <p style="color: red; font-weight: bold;">친환경찰현미밥</p> <p>순두부찌개(1.5.9.10.18)                      시금치나물                      서진이네닭갈비/김비빔면                      (1.2.5.6.10.12.13.15.16)                      김말이&amp;야채튀김(1.5.6.16.18)                      배추김치(9)                      우리쌀초코떡빠로(1.2.5.6)                      튀밥아이스크림(1.2.4.5.6.11.12.14)                      * 에너지/단백질/칼슘/철                      760.2/34.4/156.3/6.5</p> <p style="font-size: small; color: green;">농업인분들께 감사의 마음을 전합니다</p> </div>	<div style="text-align: center;"> <p style="color: red; font-weight: bold;">미드볼두움바파스타 (1.2.5.6.12.13)</p> <p>케이준감자튀김/케첩 (5.6.12)</p> <p>랍스터갈릭버터구이 (1.2.5.6.13)</p> <p>배추김치(9)                      야채아삭피클                      비타민주스(블루베리맛)(13)                      우유생크림빵(1.2.5.6.10)                      * 에너지/단백질/칼슘/철                      696.6/21.4/148.0/3.1</p> </div>	친환경찰보리밥 마라탕c(2.4.5.6.13.16) 스텔라st떡볶이(1.5.6) 하트유즐리멸치조림(5.6.9.13) 돼지고기간장불고기 (5.6.10.13.16) 백김치(9) 상색과일탕후루(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 701.3/30.6/115.6/2.4		
<b>특식</b>	친환경찰현미밥 광주식애호박찌개(5.10) 우리쌀베이컨말이꼬치 (5.6.10.12.13) 허브치킨참스테이크c (1.2.5.6.12.13.15.16) 배추김치(9) 양념겉일장아찌 빼빼로케익(1.2.5.6.10) *에너지/단백질/칼슘/철 661.5/28.4/91.2/2.3	친환경흑미밥 돈까스김치나베 (1.2.5.6.9.10.13.18) 카프레제샐러드(1.2.5.6.12) 얇은피고기교자만두 (1.5.6.10.16.18) 깍두기(9) 블루레몬에이드 *에너지/단백질/칼슘/철 717.0/18.8/110.1/3.6	<div style="text-align: center;"> <p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 2em;">함께해요</p> <p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 2em;">탄소 줄이기</p> </div>		



# 2024. 11월 학교급식 식단 안내



	11/18 <b>Mon</b>	11/19 <b>Tue</b>	11/20 <b>Wed</b>	11/21 <b>Thu</b>	11/22 <b>Fri</b>
<b>조식</b>	친환경쌀밥 쇠고기미역국(16) 에그카츠 (1.2.5.6.10.11.12.13.15.16.18) 싸먹는구이햄&머스터드 (1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 장수사과즙(13) 초코칩트위스트파이c(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 657.6/19.9/91.1/2.4	친환경쌀밥 돼지고기짜글이찌개(5.6.10) 파채불고기(10) 연어까스&타르타르소스c (1.2.5.6.16) 배추김치(9) 요거타임(포도)(2) 파인애플바 *에너지/단백질/칼슘/철 727.0/35.1/142.0/3.2	친환경쌀밥 바지락수제비국(5.6.9.18) 말랑떡새우완자 (1.5.6.9.12.16.18) 오리훈제구이/무쌈(1.2.5.6) 배추김치(9) 우리밀모닝빵&딸기잼 (1.2.5.6.13) 바나나라떼(2) *에너지/단백질/칼슘/철 748.0/24.7/183.7/1.6	친환경쌀밥 사골우거지탕(5.6.16) 메추리알곤약장조림(1.5.6.13) 숙주나물 닭갈비c(5.6.13.15) 깍두기(9) 슈크림붕어빵(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 689.5/33.2/149.4/3.5	친환경쌀밥 쇠고기무국(5.6.16) 로제풍당미트볼c (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 갯잎순나물(5.6) 직화주꾸미볶음c (2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 호호플레이너요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 734.1/32.6/245.9/3.2
<b>중식</b>	친환경흑미밥 동태알탕(5.6.13) 중화풍가지찜(5.6.13.18) 통새우짜조롤/칠리소스 (5.6.9.10.12.13) 간장닭구이(5.6.13.15.18) 배추김치(9) 방티라미수(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 742.2/35.4/98.8/2.4	친환경영양잡곡밥(5) 한우갈비탕(1.5.6.15.16) 아귀찜c(5.6.13.18) 아삭이고추무침(5.6) 해물파전c(1.5.6.9.17) 깍두기(9) 내맘대로요아정(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 785.9/35.5/160.0/6.3	친환경찰현미밥 돈육등뼈감자탕(5.6.10) 부추겉절이(13) 오징어볶음(5.6.12.13.16.17) 갈릭마요미트볼 (1.2.5.6.10.15.16) 총각김치(9) 누텔라코코넛토스트(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 741.0/30.2/118.0/2.3	친환경찰보리밥 우렁된장찌개(5) 쫄면야채무침(5.6.13) 고사리볶음(5.6) 삼겹살오븐구이/야채쌈(5.6.10) 배추김치(9) 비타후르츠주스 *에너지/단백질/칼슘/철 672.4/20.6/169.9/2.7	친환경귀리밥 참치김치찌개(5.9.16.18) 민물새우무조림(5.6.9.13) 궁중떡볶이(5.6.13.16) 파채치킨(1.5.6.12.13.15) 열무김치(9) 자두에이드 * 에너지/단백질/칼슘/철 686.0/31.7/333.3/3.9
<b>석식</b>	통베이컨김치볶음밥(1.5.9.10) 콩나물국c(5.6) 파래자반볶음 탕탱소시지츄러스 (2.5.6.10.13.16) 배추김치(9) 새콤달콤감귤 진한초코(음료)(2) *에너지/단백질/칼슘/철 783.4/26.3/303.3/3.3	친환경찰보리밥 한우육개장(1.16) 팟타이(1.2.4.5.6.9.12.13.18) 세발나물사과무침(5.6.13) 콘파이(2.5) 깍두기(9) 쿠키앤크림아이스슈(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 698.6/26.7/94.4/3.3	차수수밥 송탄식부대찌개 (1.2.5.6.9.10.12.15.16) 돈육메추리알장조림v(1.10) 부들어묵볶음(1.5.6) 더블치즈스테이크/로제크림소스 (2.5.6.10.12.16.18) 배추김치(9) 골드키워주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 779.7/37.5/166.5/3.3	아비꼬비프카레(1.2.4.5.6.16) 유부우동장국(1.2.5.6.9.13) 반달단무지 떡갈비구이&파채 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 회오리감자(5.6) 얼라이브자몽(13) *에너지/단백질/칼슘/철 762.1/25.7/142.0/3.2	



# 2024. 11월 학교급식 식단 안내



	11/25 <b>Mon</b>	11/26 <b>Tue</b>	11/27 <b>Wed</b>	11/28 <b>Thu</b>	11/29 <b>Fri</b>
<b>조식</b>	친환경쌀밥 생새우호박국(5.9) 치킨가라아게c(1.5.6.15) 짜먹는오리구이&머스타드(1.2.5.6) 배추김치(9) 블루베리즙 우리밀마들렌(딸기)(1.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 767.6/26.2/82.0/2.6	친환경쌀밥 소고기장터국c(5.6.16) 주꾸미삼겹살볶음c(2.5.6.10.12.13.16.18) 화이트애플파이(1.2.5.6) 크리스피돈강정c(2.5.6.10.12.13) 깍두기(9) 초코우유(2) *에너지/단백질/칼슘/철 720.3/22.1/162.6/4.6	스팸김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) 오색어묵국(5.6.18) 계란후라이(1.5) 치즈너겟(1.2.5.6.12.15.16) 총각김치(9) 페스츄리허니몽블랑(1.5.6) 바나나라떼(2) *에너지/단백질/칼슘/철 712.8/25.8/313.6/2.2	참치마요셀프주먹밥(1.2.5.6.9.13.16.18) 쇠고기두부탕(1.5.16) 닭다리바베큐조림v(5.6.12.13.15.18) 세발나물사과무침(5.6.13) 배추김치(9) 미니슈 크림도넛(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 692.9/32.9/191.1/3.1	잉글리시머핀샌드위치(1.2.5.6.10.13.15.16) 양송이스프(2.5.6.15.16.18) 소떡소떡꼬치c(2.5.6.10.13.15) 바나나 우유와시리얼(아몬드후레이크)(2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 705.9/22.3/229.4/3.8
<b>중식</b>	친환경찰보리밥 전주물갈비전골/당면사리(5.6.10.13.18) 취나물무침 행부추달걀말이(1.2.5.6.8.10.15.16) 가지튀김/칠리소스(5.6.12.13) 깍두기(9) 바삭싸인호떡파이(4.6) *에너지/단백질/칼슘/철 724.3/30.6/99.2/3.4	간편식(2024)(1.2.4.5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 654.1/8.3/111.9/3.0	차수수밥 굴림만두부대찌개(1.2.5.6.9.10.12.15.16.18) 총무식오징어어묵무침(1.5.6.13.17) 한우소불고기(5.6.13.16) 김부각(5.6) 배추김치(9) 새콤달콤황금향 *에너지/단백질/칼슘/철 729.6/28.6/141.8/5.6	친환경찰현미밥(작은밥) 전주베데랑칼국수(1.5.6.9.18) 갈비만두(1.5.6.10.16.18) 반달만두지 배추김치(9) 길거리야바게트(2.5.6.13) 스위트파인주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 653.9/17.6/127.0/4.9	친환경귀리밥 병천순대국밥(2.5.6.10.13.15.16.18) 돈육메추리알장조림v(1.10) 오이골뱅이초무침(5.6.13) 오리훈제야채볶음c(5.6.13.18) 깍두기(9) 피자붕어빵c(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 778.0/30.4/99.6/4.3
<b>석식</b>	가츠동(돈까스덮밥)(1.2.5.6.7.10) 팽이유부된장국c(5.6) 브래디드새우꼬치(1.2.5.6.9.10.12.13) 배추김치(9) 달밤라떼(2) 열대과일샐러드c(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 773.3/28.7/280.0/3.3	친환경찰현미밥 떡만두국(1.5.6.10.16.18) 동파육(5.6.10.13) 치커리사과무침c(5.6.13) 에그랑뎡(1.2.5.6.10.12.15.16.18) 배추김치(9) 요거트런(2) *에너지/단백질/칼슘/철 679.5/27.1/199.1/2.7	친환경흑미밥 쇠고기미역국(16) 청양풍쪄닭(5.6.13.15) 부추겉절이(13) 조기한마리구이(5) 깍두기(9) 살구에이드 *에너지/단백질/칼슘/철 740.5/34.8/149.3/3.6	친환경찰보리밥 바지락순두부찌개(1.5.6.9.18) 하와이안등심푼잡스테인크(5.6.10.12.13.16) 햄감자채볶음(1.2.5.6.10.15.16) 오징어김치전c(1.5.6) 배추김치(9) 호호딸기요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 780.7/44.2/194.0/3.7	<p><b>함께해요</b> <b>탄소 줄이기</b></p>