



김제중앙 12월 영양소식

교무실 063-546-4851
행정실 063-546-4850
<http://www.kim-ja.es.kr>

스스로 배우고, 더불어 꿈을 키우는 행복한 학교

제철 식재료 '명태'

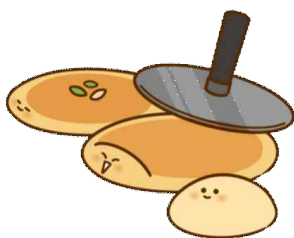


12월 제철을 맞은 명태는 한국인들에게 매우 친숙한 생선입니다. 국물 요리, 구이, 찜 등 다양한 형태로 사용되며 종류와 가공 방법에 따라 무려 36가지의 이름을 가지고 있습니다. 대표적으로 우리 주변에서 자주 만날 수 있는 명태의 이름을 확인해 볼까요?

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

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

호호 불어 먹는 겨울 간식 이야기

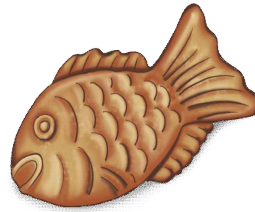


<호떡>

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.

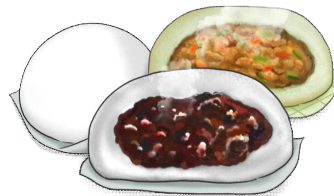
출처 : 잇다 스튜디오 / 시사상식사전

<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 되었다고 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 새알만한 크기로 만들어 새알심이라 부릅니다. 새알심은 먹는 사람의 나이만큼 넣어 먹는데, 새알심을 먹으면 나이를 한 살 더한다고 여겼습니다. 참고 : 한국민속대백과사전 '동지'

12월 학교급식 식단 안내

- ◇ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 따라 변동될 수 있습니다.
- ◇ 영양 및 원산지 정보 안내
<http://kim-ja.es.kr/->중 앙 소 식 ->식 생 활 관 소 식 ->게 시 판>
- ◇ 해당식품에 특정 증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 식단게시판을 확인하고 각별한 주의를 부탁드립니다.
- ◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.
- ◇ **파란색 메뉴는 학생들이 제출한 급식 소려한 반영 메뉴**입니다.
- ◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택합니다.
- ◇ 본교는 **저탄소 환경급식 실천 학교**로 월 2회 이상 저탄소 채식 식단을 제공합니다.
- ◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염 ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑳잣

12/2 Mon	12/3 Tue	12/4 Wed	12/5 Thu 저탄소밥상	12/6 Fri
영양잡곡밥 *크림스파게티(1.2.5.6.10.13) *새알심미역국(1.5.6.10.16.18) *숙주미나리무침 리얼치즈블랙돈가츠(1.2.5.6.10.12.13.16) 깍두기(9) 두바이크런치초콜릿(2.5) 에너지/단백질/칼슘/철 831.2/24.3/239.8/4.5	*친환경찰현미밥 *시금치된장국(5.6) 안동식매콤순살찜닭(2.5.6.12.13.15.16.18) *진미채조림(1.5.6.13.17) *후루룩떡볶이(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.17) *배추김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 527.6/25.5/82.2/2.5	곤드레나물밥/양념장(5.6) *돈육김치찌개(5.6.9.10.12.13.15.16) 우리쌀단팥호빵(1.2.5.6) *오징어볶음(5.6.13.17) 미역줄기맛살볶음(1.5.6.8) *배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 526.7/30.5/184.4/2.7	영양잡곡밥 *두부된장찌개(5.6) 달걀장조림(1.5.6.13) *콩나물무침(5) 장운볼락데리야끼구이(5.6.12.13.18) *배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 380.6/17.9/90.4/2.5	통일밥(6) *맑은콩나물국(5) 부추양파들깨무침(5.6.13) 마파두부(5.6.10.12.13.18) *닭강감자데리야끼구이(5.6.12.13.15.18) 깍두기(9) 로컬초코파이(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 907.6/32.7/209.1/7.5
12/9 Mon	12/10 Tue	12/11 Wed	12/12 Thu 저탄소밥상	12/13 Fri
영양잡곡밥 한우샤브국(16) *들기름막국수(3.5.6.7.13.18) *시금치무침 오븐닭갈비/눈꽃치즈(2.5.6.13.15) *배추김치(9) *굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 649.4/36.3/155.7/3.7	*친환경서리태파쇄밥(5) *건새우아욱국(5.6.9) *잔멸치볶음(1.4.5.13) 돈육불고기(5.6.10.13) *쫄면참나물전(1.5.6) *배추김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 496.9/32.4/207.0/2.2	*짜장밥(2.5.6.10.13) 맑은유부장국(1.2.5.6.7.9.18) 콘크림치킨(15) *배추김치(9) 딸기요거트(2) 하트단무지 * 에너지/단백질/칼슘/철 570.7/33.9/137.2/2.2	영양잡곡밥 해물순두부찌개(1.5.6.9.13.17.18) *계란말이(1.5) 콩단백스테이크/채소구이(1.2.5.6.12) *배추김치(9) *사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 459.7/28.2/89.5/3.7	통일밥(6) *참치김치찌개(5.9.16.18) 매콤가지볶음(5.6) 베이컨감자채볶음(5.10) 간장버섯불고기(2.5.6.10.13) 깍두기(9) 팔순반반봉어빵(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 663.8/35.7/68.2/2.4
12/16 Mon	12/17 Tue	12/18 Wed	12/19 Thu	12/20 Fri 동지
영양잡곡밥 *매콤어묵국(1.5.6.7.8.9.13.17.18) 혼제오리/야채샐러드(1.2.5.6.12.13) *느타리호박볶음(5) *오징어김치전(1.5.6.9.17) *알타리김치(9) 크림치즈타르트(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 749.6/30.3/99.7/3.1	*친환경찰보리밥 *청국장찌개(5.9.10) *계란찜(1.2.9) *세발나물무침(13) *낙지떡볶음(5.6.13) *배추김치(9) 군고구마 에너지/단백질/칼슘/철 564.1/29.9/144.4/4.3	*날치알김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16) *실파계란국(1) 청포묵김무침(1.5.6) 화오리감자(5.6) 봄바치킨(2.5.6.12.15) *배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 591.1/27.7/99.8/3.3	영양잡곡밥 *냉이된장국(5.6) 쫄면이만두(1.5.6.10.16.18) *한우불고기(5.6.13.16) *고사리들깨볶음 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 498.2/29.9/149.8/7.0	통일밥(6) 감자옹심이국(1.17) *매콤사태찜(5.6.10.13) *상추무침(5.6) *건파래볶음(13) *배추김치(9) 인절미팔죽(5.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 653.9/33.8/96.7/3.9
12/23 Mon	12/24 Tue 성탄절밥상	12/25 Wed 성탄절	12/26 Thu 저탄소밥상	12/27 Fri
감정약쌀밥 *배추된장국(5.6) 동파죽/청경채찜(5.6.10.13.18) *오이부추무침(5.6.13) 팽이버섯오물렛(1.2.5.6.10.15.16) *배추김치(9) 우리밀마들렌(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 587.2/35.3/153.4/3.4	영양잡곡밥 *미소된장국(5.6) *참나물유자청무침(5.6.13) 토마토라구파스타(1.2.5.6.10.12.13.16) 달콤파인떡갈새(5.6.10.15.16) *배추김치(9) 루돌프케이크(1.2.5.6) 에너지/단백질/칼슘/철 744.3/30.2/99.0/3.7		영양잡곡밥 *채개장(1.5.13.16) *참나물무침 온두부/김치볶음(5.6.9.13) 가자미/감귤타르스(1.5.6.13) *얼무김치(9) *딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 423.5/21.0/154.8/3.1	통일밥(6) 시래기등뼈감자탕(5.6.10.13) *돈육에추리알조림(1.5.6.10.13) *얼갈이된장무침(5.6) 참치마요/무조미김(1.5.13) *배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 579.4/31.2/144.8/3.5
12/30 Mon	12/31 Tue 새해밥상	1/1 Wed 신정	1/2 Thu 졸업밥상	1/3 Fri 졸업식
영양잡곡밥 소머리국밥(16) *섬초무침 돈육불고기(5.6.10.13) 단호박부추전(5.6.13) *배추김치(9) *딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 559.1/31.9/85.7/3.7	*친환경찰기장밥 가래떡국(1) *냉이된장무침(5.6) *오리주물럭(5.6.13) *닭강감자데리야끼구이(5.6.12.13.15.18) *알타리김치(9) 한라봉 에너지/단백질/칼슘/철 634.3/41.0/113.2/6.5		*짜장면(1.2.5.6.10.13) *실파계란국(1) 유자단무지맛살냉채(1.5.6.8.13) 누룽지참쌀귀바로우(1.5.6.10.13) *배추김치(9) 새해복케이크(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 629.0/28.4/195.5/2.8	