

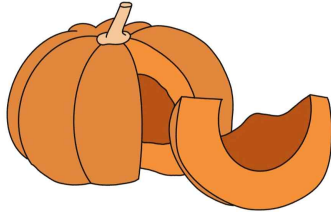


김제중앙 11월 영양소식

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

스스로 배우고, 더불어 꿈을 키우는 행복한 학교

제철 식재료 ‘ 늙은 호박 ’



늙은 호박은 호박의 한 종류로, 주로 가을과 겨울에 제철이에요. 둥글고 크기가 크며, 껍질이 단단하지요. 겉은 주황색이고, 속은 노란색 또는 오렌지색을 띄고 있어요.

달콤하고 부드러운 맛이 일품인 늙은 호박은 요리에 넣으면 깊은 맛을 더해줘요. 또한 비타민 A와 C가 풍부해서 면역력을 높여주고 피부 건강에 좋은 것은 물론 소화를 도와주고, 배변 활동을 원활하게 해줍니다. 가장 좋은 점은 바로 부기를 제거하는데 탁월한 효능을 가지고 있어요.

늙은 호박은 어떻게 요리 해 먹으면 좋을까요?

- 호박죽: 늙은 호박을 삶아서 곱게 갈아 죽으로 만들면 부드럽고 맛있어요.
- 호박전: 채 썬 늙은 호박에 반죽을 묻혀서 부치면 간단한 간식이 돼요.
- 호박스프: 늙은 호박을 끓여서 갈아 스프로 만들면 따뜻하고 맛있어요.

제철 식재료는 신선하고 맛이 좋으며, 영양소도 풍부하답니다. 늙은 호박은 가을과 겨울 동안 쉽게 구할 수 있으니, 다양한 요리에 활용해 보세요!

다양한 김치의 종류

11월 22일은 김치의 날입니다. 우리의 식탁에 자주 오르는 김치는 종류가 엄청 다양하답니다. 재료, 만드는 시기, 방법 등에 따라 김치의 종류는 200여 종 이 넘어요. 또 담그는 방법을 세세하게 나누면 무려 1,000가지가 넘는다는 사실! 오늘은 우리가 평소에 자주 먹는 김치의 종류에 대해 자세히 알아봅시다.

	가장 대표적인 김치로, 배추를 소금에 절인 후 고춧가루, 마늘, 생강 등을 넣어 양념한 후 발효시킵니다. 아삭아삭한 식감이 특징이에요.
	무를 주재료로 한 김치로, 무를 얇게 썰어 고춧가루와 양념으로 버무려 발효시킵니다. 시원하고 아삭한 맛이 나요.
	오이를 통째로 또는 반으로 잘라서 만드는 김치로, 여름에 특히 인기가 많습니다. 간단하게 양념을 묻혀서 만드니 쉽게 즐길 수 있어요.
	갯이라는 채소로 만든 김치로, 매운 양념이 잘 배어 있어 독특한 맛을 냅니다. 보통 밥과 함께 먹으면 좋아요.
	총각무를 통째로 사용하여 만든 김치로, 아삭한 식감과 매콤한 맛이 특징입니다. 보통 밥과 함께 먹거나 찌개에 넣어 먹기도 해요.
	파를 주재료로 한 김치로, 매콤하고 짭짤한 맛이 특징입니다. 밥과 함께 먹으면 맛이 더 좋습니다.

사진 출처: 잇다스튜디오

점자의 날

○● ○○ ●●	○● ●○ ●○	○○ ●○ ○●	○● ○○ ○●	●○ ●○ ○●	○● ●● ○○	●● ○○ ○○	○○ ●○ ○○
ㅈ	ㅊ	ㅋ	ㅌ	ㅍ	ㅊ	ㅋ	ㅌ

11월 4일은 점자의 날로 시각 장애인들이 사용하는 점자에 대한 이해를 높이고, 점자의 중요성을 알리기 위해 정해진 날입니다.

점자는 손으로 만져서 읽을 수 있어요. 조합에 따라 다른 글자를 나타냅니다. 시각 장애인들은 점자를 통해 책을 읽고, 정보를 얻어요.

점자의 날을 맞이하여 활동지를 통해 우리 학교 식단표 중 한 가지를 선택해 점자로 표시해 봅시다. 활동지가 필요한 친구는 영양선생님에게 오세요~

11월 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/->중앙소식->식생활관소식->게시판>

◇ 해당식품에 특정 증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 식단 게시판을 확인하고 각별한 주의를 부탁드립니다.

◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.

◇ **파란색 메뉴는 학생들이 제출한 급식 소리함 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, ③예밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염 ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑳젓

11/1 **Fri** 생일밥상

통밀밥(6)
들깨감자미역국(5.6)
안동식매콩순살찜닭(2.5.6.12.13.15.16.18)
한식잡채(5.6.10.13)
*배추김치(9)
우유크림머핀케이크(1.2.5.6)
* 에너지/단백질/칼슘/철
616.8/27.5/169.8/3.8

11/4 **Mon**

11/5 **Tue**

11/6 **Wed** 저탄소밥상

11/7 **Thu** 입동

11/8 **Fri**

영양잡곡밥
한우낙지국(16)
미역줄기맛살볶음(1.5.6.8)
부대볶음(1.2.5.6.9.10.15.16)
청양봉불고기(5.6.10.13.18)
*배추김치(9)
단호박꿀떡
* 에너지/단백질/칼슘/철
660.9/38.2/139.8/3.2

울무밥
*돈육김치찌개(5.9.10)
*근대된장무침(5.6)
*오리주물럭(5.6.13)
궁중떡볶이(5.6.10.12.13.16)
깍두기(9)
*머스크메론
*에너지/단백질/칼슘/철
652.6/37.3/100.3/4.1

채식김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.15.16)
*맑은콩나물국(5)
*무생채(9.13)
***계란후라이(1.5)**
팔순반반어빵(1.2.5.6)
*브로콜리두부샐러드(1.5)
하트단무지
* 에너지/단백질/칼슘/철
683.6/21.9/162.6/3.6

영양잡곡밥
*순두부백탕(5)
*묵은지닭찜(5.6.9.13.15)
***도토리묵/양념장(5.6)**
*햄감자볶음(1.2.5.6.10.15.16)
*배추김치(9)
* 에너지/단백질/칼슘/철
556.9/26.4/78.6/2.3

통밀밥(6)
콩파오치[파스타](1.4.5.6.13.15.18)
*실파계란국(1)
한돈안심돈가스(1.2.5.6.10.12.13)
*청경채무침
*배추김치(9)
블루베리요구르트(2)
* 에너지/단백질/칼슘/철
773.3/23.4/206.7/2.4

11/11 **Mon** 농업인의날

11/12 **Tue**

11/13 **Wed** 이탈리아밥상

11/14 **Thu**

11/15 **Fri**

영양잡곡밥
가래떡국(1)
*돼지갈비찜(5.6.10.13)
매콤가지볶음(5.6)
***오징어김치전(1.5.6.9.17)**
*배추김치(9)
오곡미숫가루라떼(2)
* 에너지/단백질/칼슘/철
667.1/32.3/203.3/2.1

*친환경찰기장밥
*배추된장국(5.6)
*세발나물무침(13)
미나리제육볶음(5.6.10.13)
*두부구이/양념장(5.6)
*배추김치(9)
에너지/단백질/칼슘/철
447.9/29.1/122.2/2.9

*작은밥
바질크림수프(2.5.6.12.13.15.16)
보모도로스파게티(1.2.5.6.12.13)
수제고르곤졸라피자(2.5.6)
*배추김치(9)
티라미수케이크(1.2.5.6)
* 에너지/단백질/칼슘/철
718.0/20.9/526.6/10.8

영양잡곡밥
***육개장(1.13.16)**
매콤감자소시지볶음(2.5.6.10.12.13.15.16)
*느타리호박볶음(5)
통통오징어가스/소스(1.2.5.6.13.17)
*배추김치(9)
* 에너지/단백질/칼슘/철
563.7/22.3/147.2/2.4

통밀밥(6)
한우샤브국(16)
*얼갈이된장무침(5.6)
*건파래볶음(13)
쭈꾸미볶음(5.6.13)
*배추김치(9)
*방울토마토(12)
* 에너지/단백질/칼슘/철
491.9/21.4/132.6/3.0

11/18 **Mon**

11/19 **Tue**

11/20 **Wed**

11/21 **Thu**

11/22 **Fri** 김치의날

영양잡곡밥
*참치김치찌개(5.9.16.18)
훈제오리/야채샐러드(1.2.5.6.12.13)
*진미채조림(1.5.6.13.17)
*배추김치(9)
*수제마늘바게트(2.5.6.13)
***크림떡볶이(2.5.10.13)**
* 에너지/단백질/칼슘/철
868.5/34.7/121.8/1.3

*친환경찰보리밥
베레랑칼국수(1.5.6)
*매콤사태찜(5.6.10.13)
단무지무침
호떡군만두(1.5.6.10.16.18)
깍두기(9)
*사과
에너지/단백질/칼슘/철
687.2/31.3/94.7/6.9

***짜장밥(2.5.6.10.13)**
해물짬뽕국(5.6.8.9.13.16.17.18)
*오이부추무침(5.6.13)
부랑럭치킨(1.5.6.13.15)
*배추김치(9)
티니핑요구르트(2)
* 에너지/단백질/칼슘/철
556.8/32.1/114.4/2.7

영양잡곡밥
시래기등뼈감자탕(5.6.10.13)
*콩나물들깨무침(5)
고추참치볶음/무조미김(5.6.13)
파채간장불고기(5.6.10.13.18)
*배추김치(9)
* 에너지/단백질/칼슘/철
585.9/39.6/107.2/3.2

통밀밥(6)
*우렁된장찌개(5.6)
*돼지고기수육(5.6.10)
배추겉절이(9.13)
***쫄면채소무침(5.6.13)**
매실양념무말랭이
상추쌈(5.6.13)
* 에너지/단백질/칼슘/철
613.8/35.8/301.2/4.2

11/25 **Mon** 저탄소밥상

11/26 **Tue**

11/27 **Wed**

11/28 **Thu**

11/29 **Fri**

영양잡곡밥
*청국장찌개(5.9.10)
브로콜리땅콩소스무침(1.2.4.5.6)
***계란말이(1.5)**
도시락햇김
*삼치카레구이(2.5.6.12.13.16.18)
*배추김치(9)
* 에너지/단백질/칼슘/철
459.7/28.3/118.1/3.1

*친환경찰현미밥
*닭무국(5.6.15)
청포묵김무침(1.5.6)
*낙지떡볶음(5.6.13)
***마파두부(5.6.10.12.13.18)**
*배추김치(9)
*에너지/단백질/칼슘/철
513.5/35.8/98.7/3.6

부싷풍커리(1.2.5.6.8.10.12.13.16.18)
*콩나물김치국(5.6.9)
유자단무지맛살냉채(1.5.6.8.13)
맛동산탕수육(1.4.5.6.10.13)
*배추김치(9)
딸기요거트(2)
* 에너지/단백질/칼슘/철
744.1/22.6/223.6/6.7

영양잡곡밥
설렁탕/소면(6.13.16)
*시금치무침
돈육불고기(5.6.10.13)
베이컨스크램블에그(1.2.10)
깍두기(9)
***굴**
* 에너지/단백질/칼슘/철
620.5/37.7/92.2/3.0

통밀밥(6)
*냉이된장국(5.6)
매콤단호박갈비찜(5.6.10.13)
*달걀새우찜(1.2.9.13)
*참나물유자청무침(5.6.13)
*배추김치(9)
우리밀마들렌(1.2.5.6)
* 에너지/단백질/칼슘/철
673.5/38.4/175.2/5.4