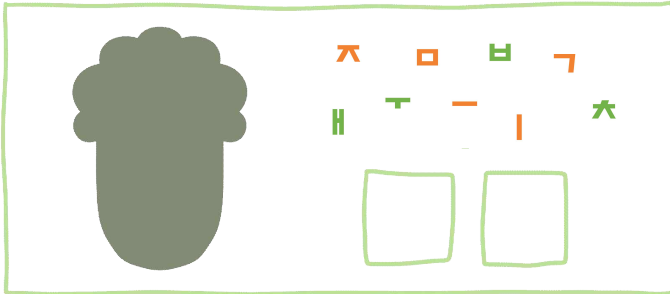




11월의 제철 식재료

아래의 그림자는 어떤 채소의 그림자일까요?
뒤죽박죽 글자에서 이름을 찾아 적어보세요!



11월의 제철 식재료는 배추입니다. 배추는 무, 고추, 마늘과 함께 우리나라 4대 채소 중 하나로 김치뿐만 아니라 다양한 방법으로 먹을 수 있는 채소입니다. 배추는 수분함량이 높고 식이섬유가 풍부해 변비 예방에 도움을 줍니다. 또한 칼슘, 칼륨, 비타민, 무기질 등 여러 가지 영양소도 풍부합니다.

[출처: 네이버 지식백과]

11월의 절기 '소설'



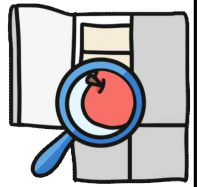
우리나라의 24절기 중 스무 번째 절기로 첫눈이 내린다고 해 소설(小雪)이라고 합니다. 한겨울에 든 것은 아니지만 눈이 내릴 정도로 추위가 시작되기 때문에 겨울 준비를 시작했습니다. 시래기를 엮어 달고 무말랭이나 호박을 썰어 말리며 겨우내 먹을 식량을 준비하고, 목화를 따서 손을 보거나 소먹이로 쓸 벼짚을 모아두기도 했습니다. 여러분은 '소설'에 무엇을 하며 겨울 준비를 하고 싶나요?

[출처: 한국민속대백과사전]

11월 25일은 아무것도 사지 않는 날!

11월 마지막 주 토요일은 **아무것도 사지 않는 날!** 과도한 소비로 인한 환경오염에 대해 경각심을 가지고, 과소비 습관을 반성하는 캠페인입니다. 물건뿐만 아니라 식재료의 지나친 소비도 많은 환경오염을 만들어 내고 있어요!

혹시 사둔 것을 깜박 잊고 소비기한이 지나 식재료를 버렸던 경험이 있나요? 우리 집 냉장고에 어떤 식재료가 있는지 알고 있나요? 11월 25일에는 아무것도 사지 않고 냉장고 속 식재료만으로 한 끼를 해결해 보세요. 식재료를 버리지 않고 맛있게 먹는다면 환경을 지킬 수 있습니다.



[출처: 네이버 지식백과]

11월 22일 김치의 날

배추, 무, 오이 등 여러 채소를 소금에 절이고 양념을 버무려 발효시킨 **김치!** 발효되면서 유산균이 생기고, 각종 무기질과 비타민도 풍부해요. 11월 22일은 김치의 날로, 김치의 가치와 우수성을 널리 알리기 위해 제정된 법정기념일입니다. 주재료에 따라 다양한 김치가 만들어져요.

- **배추김치:** 소금에 절인 배추로 만들어요. 숙성시켜 익은 김치도 맛있지만, 즉석에서 버무린 겉절이도 맛있답니다.
- **동치미:** 통째 또는 크게 썬 무를 잠깐 절여 국물을 흥건하게 해 심심하게 담그는 김치. 주재료인 무는 감기 예방과 소화를 도와줘요.
- **오이소박이:** 소금에 절인 오이 속에 소를 넣어 만 들어요. 주재료인 오이는 수분과 비타민이 풍부해 피부 건강과 피로회복에 좋아요.
- **백김치:** 고춧가루를 넣지 않고 하얗게 담그는 김치. 백김치를 시작으로 김치가 탄생했어요. 맵지 않아 남녀노소 맛있게 먹을 수 있습니다.

이외에도 깍두기, 열무김치, 총각김치, 갓김치, 파김치 등 150여 종이 있습니다. 여러분은 어떤 김치를 좋아하나요? 가장 좋아하는 김치 세 종류를 시상대에 적어보세요!

[출처: 네이버 지식백과]

소식지 출처: 참샘스쿨



11월 학교급식 식단 안내



◇ 신홍초등학교 학교급식재료 원산지 표시 ◇		11/1 Wed 수다날	11/2 Thu	11/3 Fri
* 쌀:군산시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부:국내산 * 배추, 고춧가루(김치):국내산(찌개용, 반찬용) * 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산 한우/가공품:국내산 * 고등어, 갈치, 꽃게, 참조기/가공품:국내산 * 오징어/가공품:국내산/페루산 * 아귀/가공품:국내산 * 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산 * 다랑어:원양산, 명태/가공품:러시아산 * 양고기, 염소고기, 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어, 부세 미사용		한우우영볶음밥 (5.6.13.16.18) 동태매운탕 (5.13) 양상추샐러드/유자드레싱 (1.2.5.6.12.13) 수제돈까스 (1.2.5.6.10.12.13.16) 깍두기 (9) 바람떡 (감모양떡) * 에너지/단백질/칼슘/철 680.1/31.1/144.5/3.3	친환경홍미쌀밥 미니햄버거 (1.2.5.6.10.13.15.16) 맑은콩나물국 (5.9) 메추리알감자조림 (1.5.6.13) 사각어묵볶음 (1.5.6.13) 갯잎순볶음 (5.6) 배추김치 (9) * 에너지/단백질/칼슘/철 646.9/21.9/226.9/3.3	친환경갈기장밥 가르보나라스파게티 (1.2.5.6.10.13.16) 콩가루배추국 (5.6.9) 참나물무침 순살닭갈비 (5.6.13.15) 배추김치 (9) 토마토주스 (12.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 636.8/32.8/244.0/3.5
11/6 Mon	11/7 Tue	11/8 Wed 수다날	11/9 Thu	11/10 Fri
친환경차수수밥 낙지연포탕 (5.6.13) 영양돼지갈비찜 (5.6.10.13) 골뱅이야채무침 (5.6.13) 비름나물고추장무침 (5.6) 고구마추러스맛탕 (1.2.5.6.13) 총각김치 (9) * 에너지/단백질/칼슘/철 668.0/30.7/166.2/3.3	친환경우리밀밥 (6) 재첩수제비국 (5.6.8.18) 부추무침 (5.6) 오리주물럭 (5.6.13) 게란말이 (1.5.6.8) 배추김치 (9) 블루베리요거트 (수제) (2.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 671.7/25.2/190.8/3.7	김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.15.16) 한우미역국 (5.6.16) 오징어미나리초무침 (5.6.13.17) 단호박크림떡볶이 (2.5.6.10.13.16) 깍두기 (9) 친환경제주감귤 * 에너지/단백질/칼슘/철 585.1/21.5/110.8/1.7	친환경잡곡밥 (5) 육개장 (1.13.16) 토마토발사믹샐러드 (1.2.5.6.12.13) 근대된장무침 (5.6) 닭볶음탕 (5.6.13.15) 허니버터편만두 (1.2.5.6.10.13.16.18) 배추김치 (9) * 에너지/단백질/칼슘/철 601.4/29.8/168.4/2.7	친환경차조밥 건새우아욱국 (5.6.9) 두부간장조림 (5.6.13) 보쌈/무알갱이볶음 (5.6.10) 상추치커리겉절이 (5.6.13) 배추김치 (9) 떡꼬치 (5.6.12.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 645.1/31.8/248.9/3.3
11/13 Mon	11/14 Tue	11/15 Wed 수다날	11/16 Thu	11/17 Fri
친환경찰보리밥 우리밀슈크림브레드 (1.2.5.6) 실파게란국 (1.9) 진미채조림 (5.6.13.17) 간장겉절이 (5.6) 닭다리살훈제/머스터드 (1.2.5.6.12.13.15) 배추김치 (9) * 에너지/단백질/칼슘/철 695.7/25.9/196.0/2.9	친환경찰현미밥 꽃게해물탕 (5.6.8.13.17) 채소계란찜 (1.2) 브로콜리땅콩소스무침 (1.4.5.13) 한우불고기 (5.6.13.16) 배추김치 (9) 비타말기우유 (2) * 에너지/단백질/칼슘/철 633.5/33.0/240.1/3.7	비빔밥/약고추장 (5.6.10.13.16) 우리콩청국장찌개 (5.9.10) 삼색묵무침 (5.6.13) 콘소메치킨 (1.2.5.6.15) 깍두기 (9) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 556.1/26.1/148.2/2.7	친환경귀리밥 종합어묵국 (1.5.6) 흡입자죽 저염피자맛봉어빵 (2.5.6.10.12.15.16) 동인동침갈비 (5.6.10) 가지나물 (5.6) 배추김치 (9) * 에너지/단백질/칼슘/철 674.9/27.9/220.2/2.7	친환경경정쌀밥 미니짜장면 (5.6.10.13.16) 해물짬뽕국 (6.9.13.17.18) 오이깍두기 (9.13) 숯불공고기채소볶음 (1.2.5.6.12.13) 배추김치 (9) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 599.5/32.7/147.1/3.7
11/20 Mon	11/21 Tue	11/22 Wed 수다날	11/23 Thu	11/24 Fri
친환경녹미밥 만두국 (1.5.6.10.16.18) 묵은지돈육볶음 (5.6.9.10.13) 파래김자반볶음 총각김치 (9) 치즈감자그라탕 (1.2.5.6.10.13.15.16) 멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 607.2/28.8/209.9/4.0	친환경찰기장밥 한우샤브국 (5.6.16) 시금치무침 안동찜닭 (5.6.13.15) 떡볶이 (1.5.6.13) 수제채소튀김 (1.5.6) 배추김치 (9) * 에너지/단백질/칼슘/철 648.1/33.6/137.6/3.3	치킨마요볶음밥 (1.5.6.13.15) 참치김치찌개 (5.9) 과일샐러드 (1.2.5.6.11.12) 주꾸미콩나물볶음 (5.6.13) 깍두기 (9) 오렌지홍삼주스 (13) * 에너지/단백질/칼슘/철 623.1/25.9/146.7/2.9	친환경차수수밥 북어채우국 (1) 데리야끼볶음우동 (5.6.13.15.18.) 간장오리불고기 (5.6.13) 미역줄기맛살볶음 (1.5.6.8) 배추김치 (9) 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 604.0/24.3/143.5/2.8	친환경우리밀밥 (6) 순두부찌개 (1.5.9) 로제미트볼조림 (1.2.5.6.10.12.16.18) 숙주미나리무침 한우오이간장볶음 (5.6.16) 배추김치 (9) 청포도마카롱 (1.2.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 652.7/24.6/146.7/3.3
11/27 Mon	11/28 Tue	11/29 Wed 수다날	11/30 Thu	
친환경홍미쌀밥 바다친구들편빵 (1.2.5.6) 햄모듬찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 김가루실파무침 (5.6) 닭바베류볶음 (1.2.5.6.12.13.15) 옥수수맛살전 (1.5.6.8) 총각김치 (9) * 에너지/단백질/칼슘/철 599.4/25.4/155.5/2.5	친환경잡곡밥 (5) 한우떡국 (1.16) 청경채무침 (5.6) 마파두부 (5.6.10.13.18) 치킨니겟/머스터드 (1.2.5.6.13.15.16) 배추김치 (9) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 642.4/25.3/144.9/2.7	치킨마크니커리 (2.5.6.10.12.13.15.16.18) 유부장국 (1.5.6.9) 감자채볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 생선까스&새우칩 (1.2.5.6.9.13) 깍두기 (9) 방울토마토 (12) * 에너지/단백질/칼슘/철 612.0/24.1/199.7/2.7	친환경차조밥 해물칼국수 (6.9.13.17.18) 가나슈타르트 (1.2.5.6) 새송이돈육장조림 (5.6.10.13) 순살고등어무조림 (5.6.7) 숙음열무무침 (5.6) 배추김치 (9) * 에너지/단백질/칼슘/철 708.6/36.3/101.9/3.7	◇ 알레르기 정보 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.소고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합포함), 19.잣

◇ 영양 및 원산지 정보 안내

<http://school.jbedu.kr/kshin> → 신홍소식 → 학교급식

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

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!

◇ 저학년용(1~2학년) 손가락과 젓가락을 준비하여 급식을 실시하고 있습니다.

◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.