



12월 식단 및 위생·영양소식지

스스로 서고
더불어 사는
행복한 교육공동체

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?

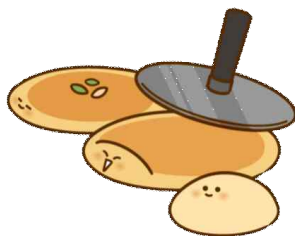
생태	갓 잡아 올리거나 얼리지 않은 명태
동태	얼린 명태
코다리	내장과 아가미를 제거 후 코에 꿰어 반 건조한 명태
북어	바삭 말린 명태
황태	얼렸다 녹이기를 반복하여 노랗게 말린 명태
먹태	황태와 비슷하게 건조한 명태를 불에 구워낸 것
노가리	바삭 말린 새끼 명태

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

호호 불어 먹는 겨울 간식 이야기

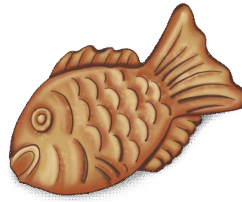
<호떡>

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

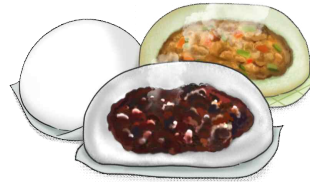
<붕어빵>



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 팔죽을 끓여 먹는데 팔의 붉은색이 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'
소식지 출처: 참샘스쿨



12월 학교급식 식단 안내



12/2 Mon	12/3 Tue	12/4 Wed 수다날	12/5 Thu	12/6 Fri
친환경녹미밥 동태매운탕 (5. 13) 까르보나라감자노끼 (1.2.5.6. 10. 13. 16. 18) 순살닭갈비(5.6. 13. 15) 애호박느타리버섯볶음 (5) 배추김치(9) 골드키위 *에너지/단백질/칼슘/철 662.4/35.7/172.1/3.4	친환경우리밀밥(6) 실파계란국(1.9) 골뱅이채소무침(5.6. 13) 참나물무침 돼지목살참스테이크 (5.6. 10. 12. 13. 16) 배추김치(9) 딸기생크림와플 (1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 658.1/30.3/258.4/3.8	김가루밥 근대된장국(5.6) 김치볶음(5.9. 13) 소시지떡볶음 (2.5.6. 10. 12. 13. 15. 16) 하트유즐리멸치볶음 (5.6. 13) 계란프라이(1.5) 요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 630.4/26.9/232.4/3.0	친환경정식쌀밥 유부우동국 (1.2.5.6.7.9. 13. 18) 두부조림(5.6. 13) 가지나물(5.6) 간장찜닭(5.6. 13. 15) 배추김치(9) 새우튀김(1.2.5.6.9) *에너지/단백질/칼슘/철 678.1/27.8/194.1/3.0	친환경귀리밥 육개장(1. 13. 16) 남도식돼지물갈비(5. 10) 배추베이컨무침(10) 상추샐러드(5.6. 13) 총각김치(9) 고구마맛탕(5. 13) *에너지/단백질/칼슘/철 664.0/29.1/141.8/3.2
12/9 Mon	12/10 Tue	12/11 Wed 수다날	12/12 Thu	12/13 Fri
친환경잡곡밥(5) 쇠고기무국(16) 투움바파스타 (1.2.5.6.9. 10. 12. 13. 16) 돼지고기볶음 (5.6. 10. 13) 시금치무침 배추김치(9) 배 *에너지/단백질/칼슘/철 600.0/30.1/107.5/2.5	친환경차조밥 북어채미역국(5.6) 명엽채조림(5.6. 13) 부추무침(5.6) 오리훈제/무쌈 (1.5.6. 13) 배추김치(9) 남작복숭아주스(11) *에너지/단백질/칼슘/철 624.9/20.4/98.4/1.3	참치마요김치덮밥 (1.5.9) 맑은콩나물국(5.9) 오징어오이무침 (5.6. 13. 17) 수제돈까스 (1.2.5.6. 10. 12. 13. 16) 각두기(9) 친환경제주감귤 *에너지/단백질/칼슘/철 737.1/36.6/172.4/2.5	친환경홍미쌀밥 나가사끼짬뽕국 (6.9. 13. 17. 18) 고추장매실장아찌 갯잎순볶음(5.6) 닭바베큐볶음 (1.2.5.6. 12. 13. 15) 배추김치(9) 국화빵(단팥, 슈크림) (1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 626.0/27.9/174.5/3.0	친환경찰보리밥 햄모듬찌개 (1.2.5.6.9. 10. 13. 15. 16) 청경채무침(5.6) 한우불고기(5.6. 13. 16) 순살가자미구이 (2.5.6. 12. 13. 16. 18) 총각김치(9) 블루베리요거트(2.13) *에너지/단백질/칼슘/철 621.0/34.2/191.0/3.8
12/16 Mon	12/17 Tue	12/18 Wed 수다날	12/19 Thu	12/20 Fri 동지밥상
파쇄서리태밥(5) 낙지수제비국(5.6.9) 매운돼지갈비찜 (5.6. 10. 13) 채소계란찜(1.2) 달래오이무침(5.6. 13) 배추김치(9) 방울토마토마리네이드 (1.2.5.6. 12. 13) *에너지/단백질/칼슘/철 616.2/33.9/212.6/3.6	친환경잡곡밥(5) 닭곰탕(15) 미트볼떡조림 (2.5.6. 10. 12. 13. 16) 고구마채볶음 해물김치전 (1.5.6.9. 13. 17) 총각김치(9) 청포도 *에너지/단백질/칼슘/철 610.2/23.2/81.3/2.5	새우야채볶음밥(1.2.5. 6.9. 10. 13. 15. 16. 18) 단호박크림스프 (2.5.6. 13. 16) 김치스파게티 (1.2.5.6.9. 10. 12. 13) 황도샐러드/요구르트드 레싱(1.2.5.6. 11. 12) 각두기(9) 마늘바게트(2.6) *에너지/단백질/칼슘/철 676.6/19.2/146.9/2.5	친환경참기장밥 들깨옹심이국(5.6.9) 숙용열무무침(5.6) 닭볶음탕(5.6. 13. 15) 코다리강정(간 장)(1.4.5.6.9. 13) 허니콘로프본구이(2.5) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 697.0/45.7/282.5/4.1	친환경찰현미밥 냉이김치국(5.9) 새알동지팔죽(13) 보쌈/무말랭이무침 (5.6. 10) 상추치커리겉절이 (5.6. 13) 총각김치(9) 동물모양편빵(5.6. 17) * 에너지/단백질/칼슘/ 철 610.5/30.9/157.4/4.9
12/23 Mon	12/24 Tue	12/25 Wed	12/26 Thu	12/27 Fri
친환경찰보리밥 돼지등뼈감자탕(10. 13) 온두부/김치볶음 (5.9. 13) 미역줄기볶음(5) 간장오리불고기(5.6. 13) 사과요거트맛음료 *에너지/단백질/칼슘/철 637.9/27.4/177.6/3.9	한우콩나물밥/양념장 (5.6. 13. 16) 우리콩청국장찌개 (5.9. 10) 감자채볶음 (1.2.5.6. 10. 15. 16) 떡볶이(1.5.6. 13) 각두기(9) 화이트도넛(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 635.1/23.5/159.0/3.0		친환경우리밀밥(6) 온묵사발(1.8.9. 18) 친환경채소쌈/쌈장 (5.6. 13) 우영어묵볶음 (1.5.6. 13. 18) 감자크로켓(1.6. 12) 돼지고기구이(5.6. 10. 13) 총각김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 610.7/31.4/174.4/3.3	친환경차수수밥 마라탕(1.2.4.5.6. 10. 12. 13. 15. 16. 18) 건파래볶음(5. 13) 닭데리아끼볶음(5.6. 13. 15) 숙주베이컨볶음 (5.6. 10. 13. 18) 배추김치(9) 파인애플 *에너지/단백질/칼슘/철 652.1/26.4/151.6/4.1
12/30 Mon	12/31 Tue 육류없는날	◇ 신홍초등학교 학교급식재료 원산지 표시 ◇ * 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, 미꾸라 지, 뽕장어, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어, 부세 미 사용		
친환경정식쌀밥 떡국(1. 16) 양배추찜/쌈장(5.6. 13) 돈육버섯간장불고기 (5.6. 10. 13) 계란말이(1.5.6.8) 배추김치(9) 딸기요거트파이 (1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 665.5/32.4/246.5/3.7	친환경녹미밥 우리쌀국수(1.5.6) 네모참치메추리알장조림 (1.5.6. 13) 무채장아찌 순살장문불락구이 (2.5.6. 10. 12. 13. 16. 18) 배추김치(9) 방울토마토(12) *에너지/단백질/칼슘/철 628.3/28.9/137.5/3.2	◇ 알레르기 정보 ◇ 1.난류, 2.우유, 3.메밀, 4.땅콩, 5.대두, 6.밀, 7.고등어, 8.게, 9.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산염, 14.호두, 15.닭고기, 16. 소고기, 17.오징어, 18. 조개류(굴, 전복, 홍합포 함), 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) 숟가락과 젓가락을 준비하여 급식을 실시하고 있으며 보리차를 끓여 제공하고 있습니다.

◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.