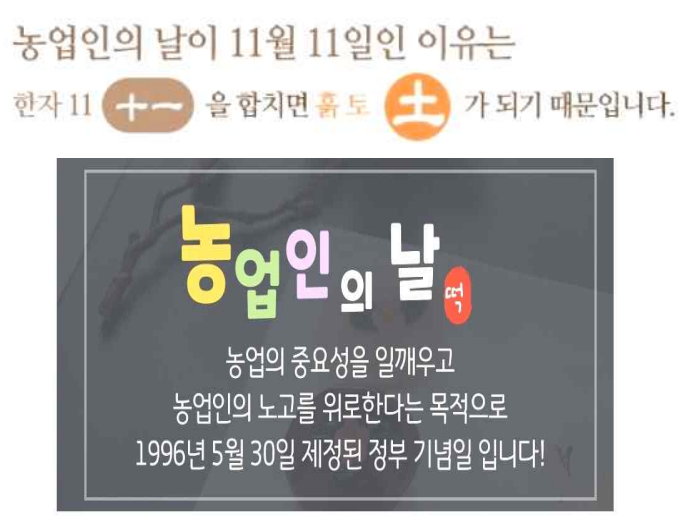
옥산통신
제 2022 - 88 호

삶의 기본을 재미있게 배우는 옥산교육



가래떡데이의 유래

가래떡데이 **'11월 11일'**은 긴 막대 모양의 우리 전통 흰떡인 가래떡을 4개 세워놓은 모습에서 착안해 만든 날이며, **'농업인의 날'**입니다.

가래떡이란?

가래떡은 물에 불린 멥쌀을 빻은 가루에 다시 일정량의 물을 부어 반죽한 다음 쪄내 길쭉하게 뽑아낸 떡입니다. 반죽할 때 약간의 소금을 넣기도 함. 떡국 및 떡볶이의 주재료입니다.

가래떡을 이용한 요리

요즘에는 떡볶이, 떡국 말고도 닭강정이나 닭튀김, 갈비 등에도 가래떡이 어울려 나오기도 하며, 치즈, 그라탱 등의 서양음식과 함께 요리하는 등 그 쓰임이 확대되고 있습니다.

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 농촌진흥청, 구글 검색]

11월 학교급식 식단 안내

월	화	수	목	금
	11/1 찹쌀현미밥 부대찌개/사리(1.2.5.6.9.10.13.16.18.) 우엉유부잡채(5.) 갈치카레구이(2.5.6.13.) 총각김치(9.13.) 딸기요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 589.9/27.5/257.1/2.7	**11/2** 산나물밥(5.13.14.) 들깨미역국(9.13.) 쫄면초무침(1.5.6.13.) 후라이드치킨(1.2.5.6.13.) 무생채 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 552.1/23.9/169.7/3.2	**11/3** 보리밥 바지락순두부찌개(1.5.6.9.13.) 웰빙멸치조림(4.13.14.) 바베큐폭립(5.6.10.12.13.) 배추김치(완)(9.13.) 츄러스(1.2.5.6.) 사과샐러드(1.2.5.6.14.) * 에너지/단백질/칼슘/철 555.8/26.5/180.9/4.4	**11/4** 찰기장밥 추어탕(5.6.13.) 장조림(1.10.13.) 도라지오이초무침(5.6.13.) 감자채볶음(13.) 배추김치(완)(9.13.) 새우만두찜(1.5.6.9.16.17.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 546.7/29.1/183.4/3.8
11/7 통밀밥(6.) 배추된장국(5.6.9.13.) 오이부추무침 소시지야채볶음 (1.2.5.6.10.12.13.) 닭김치찜(5.6.9.13.) 김부각(5.13.) 친환경배즙(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 550.3/31.5/221.8/3.9	**11/8** 녹차밥 꽃게된장국(5.6.8.9.13.) 무나물 바비큐돈육불고기 (5.6.10.12.13.16.) 배추김치(완)(9.13.) 씨앗호떡(1.2.5.6.) 상추쌈(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 542.8/27.2/128.8/5.5	**11/9** 돌자반야채밥(1.5.6.9.13.) 단호박스프(1.2.5.6.13.16.) 양배추샐러드 1.2.5.6.12.13.18.) 치즈돈까스(1.2.5.6.10.13.) 배추김치(완)(9.13.) 군밤 * 에너지/단백질/칼슘/철 586.9/30/189.5/4.5	**11/10** 율무차조밥 불낙찌개(5.6.9.13.16.) 청포묵무침 참치김치볶음(5.6.9.13.) 갈릭마요새우(1.5.6.9.12.13.) 갓김치(9.13.) 카야버터빵(2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 597.2/31.2/259.7/6.3	**11/11** 옥수수밥 쇠고기미역국(9.13.) 콩나물무침(5.) 로제떡볶이/오징어튀김 (1.5.6.9.10.13.17.) 연근완자조림(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(완)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 640.9/29.7/223.9/4.5
11/14 흑미밥 김치수제비만두국 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.) 토마토부추샐러드(12.) 울외장아찌(13.) 목살스테이크(2.5.6.10.12.) 배추겉절이(9.13.) 짜먹는 요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 645.6/34.1/126.9/2.7	**11/15** 찰홍미밥 설렁탕(1.5.6.16.) 연근메추리알조림 (1.2.5.6.10.15.16.) 새우통살까스(1.5.6.9.13.) 깍두기 귤 * 에너지/단백질/칼슘/철 616.4/28.3/177.4/5.3	**11/16** 짜장밥(2.5.6.9.10.13.18.) 연두부계란국(1.5.9.) 총각김치(9.13.) 모듬피클 불고기피자 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 630.6/29/397.3/3.1	**11/17** 귀리밥 쇠고기감자국(5.6.9.13.) 오이부추무침 해물우동볶음(5.6.9.13.) 조기구이(6.) 배추김치(완)(9.13.) 단감 * 에너지/단백질/칼슘/철 565.7/29.2/146.4/4.2	**11/18** 차수수밥 풋고추어묵국(1.5.6.9.13.) 잡채(1.5.6.8.13.) 오리김치주물럭(5.6.9.13.) 김구이(13.) 배추겉절이(9.13.) 치즈스틱(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 566.7/25.1/198.6/3.6
11/21 강황밥 김치콩나물국(5.9.13.) 상추부추들깨무침 쇠고기버섯불고기(16.) 해물파래전(1.6.9.13.) 총각김치(9.13.) 방울토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 558.1/31.2/210.9/4.9	**11/22** 찹쌀현미밥 홍합미역국(내)(9.13.) 애호박무침(9.13.) 로제파스타(1.2.5.6.10.12.13.) 함박스테이크 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.) 배추김치(완)(9.13.) / 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 617.2/25.8/170.5/4.3	**11/23** 베이컨볶음밥(1.10.) 어묵우동(1.5.6.9.13.) 상추쑥갓초무침(1.5.6.13.) 닭고기탕수(1.2.5.6.10.13.) 배추김치(완)(9.13.) 요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 629.6/30.4/253.1/3.2	**11/24** 차수수밥 쇠고기무국(5.9.13.) 계란탕(1.2.5.6.9.13.) 순대볶음(5.6.10.13.18.) 삼치구이(6.) 배추김치(완)(9.13.) 밀감푸딩(1.5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 533.2/26.1/190.9/5.7	**11/25** 찹쌀현미밥 감자탕(5.6.9.10.13.) 오이무침 매콤아귀찜(5.6.13.) 두부계란부침(1.5.6.) 배추김치(완)(9.13.) 증편(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 548/25.9/132.9/4
11/28 옥수수밥 낙지연포탕 돼지갈비찜(5.6.10.13.16.18.) 상추샐러드(12.13.) 납작면볶음(5.6.9.10.13.18.) 배추김치(완)(9.13.) 국화빵(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 642.4/32.4/213.4/4	**11/29** 흑미밥 삼계탕(9.13.15.) 꽁치김치조림(7.9.13.) 애느타리깨소스무침(13.) 두부호두강정(5.6.13.14.18.) 총각김치(9.13.) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 642.2/34.2/257.1/9.8	**11/30** 우엉주먹밥(1.13.16.) 베트남쌀국수 (5.6.13.15.16.18.) 공심채볶음(5.6.13.18.) 닭봉구이(2.5.6.13.16.) 배추김치(완)(9.13.) 치즈볼(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 587.5/29.6/89.4/3.4	◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ◇ 영양 및 원산지 정보 안내 http://ksoksan.es.kr/ ~> 학교소식 ~> 식생활관	

◇ 옥산초 학교급식식재료 원산지 표시 안내!!

* 쌀: 군산시 친환경쌀 * 콩: 국내산, 두부콩: 국내산 * 배추김치(고춧가루) : 국내산(찌개용,반찬용)
* 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품: 국내산 * 쇠고기: 국내산 한우(암소) * 고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품: 국내산
* 갈치/가공품: 국내산, 아귀/가공품: 국내산 * 낙지/가공품: 베트남산, 주꾸미: 베트남산 * 명태: 러시아산, 다랑어: 원양산
* 수산물가공품: 국내산(오징어채:페루산) * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔,조피볼락 - 사용 안함!

◇ 학교급식은 안전하고 우수한 식재료로 균형있는 영양과 위생적인 급식을 위하여 최선을 다하고 있습니다.