

우리나라 전통음식

김치

김치는 한국의 전통 음식으로 밥상에서 절대 빠지지 않으며 세계적으로 인정받은 발효식품입니다.



□ 김치 맛의 비밀

김치는 소금에 절인 후 양념을 배합하는 단계를 지나 발효 및 숙성의 과정을 거칩니다. 이 일련의 과정에서 젖산균의 발효작용이 일어나 유해한 미생물의 증식은 억제되고 김치의 독특한 풍미와 향기를 내는 물질들이 만들어집니다.

□ 김치의 영양학적 우수성

배추김치 한 접시(60g)의 열량이 약 10kcal 정도로 매우 낮고, 비타민·칼슘 등의 무기질과 식이섬유를 풍부하게 함유하고 있습니다. 또한, 양념으로 사용되는 마늘·생강·파·고춧가루·젓갈 등에는 다양한 생리활성 물질들이 들어있어 영양학적으로 우수한 식품입니다. 이 외에도 항산화 작용 및 항노화 효과, 항암효과, 혈중 지질 개선, 에너지 대사 촉진, 장내 균총의 개선 등에도 관여합니다.

□ 김치의 종류 및 특성

우리나라의 김치는 지방에 따라, 그리고 각 가정에 따라 다양합니다. 먼저, 지방에 따른 특색으로는 고춧가루의 사용량과 젓갈의 종류에 따라 다릅니다. 북쪽의 추운 지방에서는 고춧가루를 적게 쓰는 백김치·보쌈김치·동치미 등이 유명하며, 호남지방은 매운 김치, 영남지방은 짠 김치가 특색입니다. 젓갈로는 중부·북부지방에서는 새우젓과 조기젓을 쓰고, 남부지방에서는 멸치젓과 갈치젓을 많이 사용합니다.

 <p>서울/경기도 지방</p>	 <p>강원도 지방</p>	 <p>충청도 지방</p>	 <p>전라도 지방</p>	 <p>경상도 지방</p>
짜지도, 싱겁지도 않은 담백한 김치를 담는 것이 특징입니다.	생선과 다양한 젓갈을 사용하여 김치를 담는 것이 특징입니다.	소금을 사용해 간을 맞추어 담백하고 소박한 맛입니다.	찹쌀풀과 여러 종류의 채소를 사용해 맵고 시원한 맛이 특징입니다.	김치가 짜고, 마늘과 고춧가루를 많이 넣은 자극적인 간이 센 맛이 특징입니다.

[자료 출처 : 식품의약품안전처 검색]

◆ 우리학교 학교급식 식재료 원산지 표시(20가지) 안내 ◆

- | | | |
|---------------------|-----------------------------------|------------------------------|
| * 쌀(밥,죽,누룽지,떡):국내산 | * 콩:국내산, 두부콩:국내산 | * 배추김치(배추,고춧가루):국내산(짜개용,반찬용) |
| * 돼지고기,닭고기,오리고기:국내산 | * 쇠고기:국내산한우(암소) | * 축산물가공품:국내산(베이컨:국내산) |
| * 고등어,삼치,오징어,꽃게:국내산 | * 참조기, 갈치:국산 | * 낙지: 베트남산, 명태,코다리:러시아산 |
| * 수산물 가공품 : 국내산 | * 양고기, 뱀장어, 넙치(광어), 조피볼락, 참돔은 미사용 | |

< 12월 식단표 >

12/2 Mon	12/3 Tue	12/4 Wed	12/5 Thu	12/6 Fri
친환경잡곡밥* 5. 생일축하미역국* 5.6.13.16.18. 매운돼지갈비찜* 5.6.10.13.18. 당면잡채*1.5.6.8.10.13.16 시금치두부무침* 5. 배추김치* 9.13. 오~예쓰! 당근케이크* 1.2.5.6.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 943/35.6/201.7/6.1	친환경현미참쌀밥* 근대된장국* 5.6.9.13.18. 돈육김치두루치기* 9.10.13.18. 도통한멘츠크츠* 1.5.6.10.13.15.16.18. 애호박버섯볶음* 배추김치* 9.13. 골드키위* * 에너지/단백질/칼슘/철분 915.1/37.3/268.6/6.6	짜장밥* 2.5.6.10.18. 표고부추달걀국* 1.5.6.13.18. 매콤마라탕수육* 1.2.5.6.10.11.12.13.18. 스틱단무지무침* 배추김치* 9.13. 보리팔짚빵* 1.2.5.6.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 1150.7/40.5/192.9/6.2	친환경칼슘참쌀밥* 돈육김치찌개* 5.6.9.10.13.18. 안동찜닭&당면* 2.5.6.8.13.15.18. 비빔야채만두* 1.5.6.10.12.13.16.18. 깍두기* 9.13. 대추방울토마토* 12. * 에너지/단백질/칼슘/철분 887.3/40.9/340.3/6.7	친환경통밀쌀밥* 6. 육개장* 1.5.6.13.16.18. 돈육간장불고기* 2.5.6.10.13.18. 오징어김치전* 1.5.6.9.13.17.18. 상추부추겉절이* 13. 배추김치* 9.13. 감귤* * 에너지/단백질/칼슘/철분 837.1/43/182.2/7
12/9 Mon	12/10 Tue	12/11 Wed	12/12 Thu	12/13 Fri
맑은콩나물국* 5.9.13. 마파두부덮밥* 5.6.10.12.13.18. 간장양념치킨* 2.5.6.12.13.15.18. 양상추샐러드&오리엔탈* 1.2.5.6.10.12.13.16.18. 배추김치* 9.13. 뽕로로요구르트* 2. * 에너지/단백질/칼슘/철분 975.6/47/331/5.3	친환경현미참쌀밥* 모듬햄부대찌개* 1.2.5.6.8.9.10.12.13.15.16. 돈육고추장구이* 5.6.10.13.18. 도토리묵상추무침* 5.6.13.18. 배추김치* 9.13. 겉바속찜 핫도그* 1.2.5.6.10.12.13.15.18. * 에너지/단백질/칼슘/철분 1214.3/53.2/197.1/8.5	비빔밥&약고추장* 1.5.6.13.16. 아욱된장국* 5.6.9.13.18. 참떡갈비&파채* 1.5.6.10.13.15.16.18. 달걀후라이* 1.5. 오이지무침* 13. 배추김치* 9.13. 친환경사과주스* 5.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 784.1/32.9/226.9/7.2	친환경칼슘참쌀밥* 무채들깨국* 13. 춘천닭갈비* 2.5.6.13.15.16. 골뱅이야채무침* 5.6.13.18. 김부각* 5. 배추김치* 9.13. 수제미니피자* 1.2.5.6.10.12.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 881/50/298.7/7.1	친환경통밀쌀밥* 6. 사골떡만두국* 1.2.5.6.10.13.16.18. 쭈꾸미불고기* 2.5.6.10.13.18. 애호박부추전* 5.6. 무말랭이고춧잎무침* 5.6.13.18. 깍두기* 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 1001.3/40.5/187.3/5.9
12/16 Mon	12/17 Tue	12/18 Wed	12/19 Thu	12/20 Fri
친환경잡곡밥* 5. 애호박고추장찌개* 5.6.10.13.18. 훈제오리양장피볶음* 5.6.13.18. 고등어카레구이* 2.5.6.7.13.16. 방풍나물된장무침*5.6.13. 배추김치* 9.13. 야채가득 짬뽕*1.2.5.6.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 1042.5/55.2/209.7/8.1	친환경현미참쌀밥* 짬뽕국* 6.9.10.13.17.18. 돼지고기수육* 1.5.6.9.10.13.18. 상추겉잎&오이고추&쌈 장* 1.5.6.9.10.13.18. 쫄면야채무침* 5.6.12.13. 배추김치* 9.13. 식혜* * 에너지/단백질/칼슘/철분 1085.3/53/406.6/8.9	스팸마요덮밥* 1.5.6.10.13. 김치콩나물국* 5.9.13.18. 케이준치킨도피아* 1.2.5.6.12.13.15.18. 오이부추무침* 5.6.13. 깍두기* 9.13. 친환경사과주스* 5.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 1348.4/38.8/233/6.6	친환경칼슘참쌀밥* 순두부찌개* 1.5.6.9.10.12.13.16.18. 돈육짜장불고기* 2.5.6.10.13.18. 깻잎찜* 5.6.13.18. 파리고추멸치볶음*5.6.13. 단호박&고구마튀김* 1.2.5.6.13.18. 배추김치* 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 1068.4/50/428/8.6	친환경통밀쌀밥* 6. 돈등뼈감자탕* 5.6.9.10.13.18. 순대야채볶음* 5.6.10.13.16.18. 도통동그랑땡&케첩* 1.5.6.10.12.16. 김가루실파무침*5.6.13.18. 깍두기* 9.13. 동지단팥죽 13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 1232/50.5/291.8/8.6
12/23 Mon	12/24 Tue	12/25 Wed	12/26 Thu	12/27 Fri
친환경잡곡밥* 5. 건홍합미역국* 5.6.13.18. 오리주물럭* 5.6.13.18. 삼색계란찜* 1.2. 숙주미나리무침* 배추김치* 9.13. 골드파인애플* * 에너지/단백질/칼슘/철분 748.6/38.8/189.4/7.5	친환경현미참쌀밥* 우동장국*1.5.6.9.13.16.18 수제돈까스&돈까스소스* 1.2.5.6.10.12.13. 토마토스파게티* 1.2.5.6.10.12.13.15.16.18. 깍두기* 9.13. 메리크리스마스 쿠키* 1.2.5.6.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 1161/47.6/141.7/6.9	 < 성 탄 절 >	친환경칼슘참쌀밥* 참치김치찌개* 5.6.9.12.13.18. 치즈불닭* 2.5.6.12.13.15.16.18. 파프리카감자채볶음* 2.5.6.10. 유채나물* 깍두기* 9.13. 단팥붕어빵*1.2.5.6.13.16. * 에너지/단백질/칼슘/철분 1009.6/48.8/343.5/6	친환경통밀쌀밥* 6. 얼갈이된장국* 5.6.13.18. 제육볶음* 5.6.10.13.18. 만두탕수* 1.2.5.6.10.11.12.13.16.18. 자반고등어찜&양념장* 5.6.7.13.18. 배추김치* 9.13. 수제블루베리요거트* 2.5.6.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 1020.9/53.9/285.6/8.4
12/30 Mon	12/31 Tue	<p>◇ 알레르기 정보</p> <p>①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함)</p> <p>◇ 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 각별한 주의를 부탁드립니다.</p> <p>◇ 당일 급식사진은 학교홈페이지에 게시되어있습니다.</p> <p>◇ 영양량 및 원산지, 알레르기 정보 안내 : http://muju.hs.kr -> 알람마당</p>		
작은밥(자율)* 잔치국수&양념장* 1.5.6.9.13.18. 쫄면이북만두&양념장* 1.5.6.10.13.16.18. 열무김치* 9.13. 베스킨라빈스* 1.2.5. * 에너지/단백질/칼슘/철분 740/25.3/219.2/9.2	건강하고 따뜻한 겨울 보내세요.  < 겨 울 방 학 식 >			