

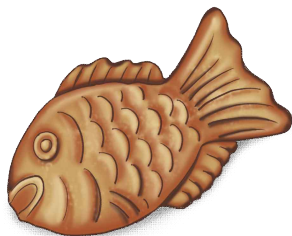
### 제철 식재료 ' 명태 '

12월 제철을 맞은 명태는 한국인들에게 매우 친숙합니다. 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 꺾여 반 건조한 명태
복어	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



#### 〈붕어빵〉

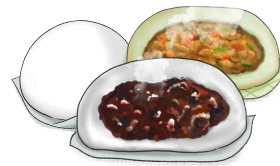
붕어빵은 1930년대에 일본에서 도미 형태의 빵이 들어오며 시작되었습니다. 생선이 흔하지 않았던 옛 시기에 가장 친숙한 붕어를 바탕으로

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

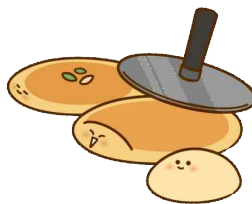
#### 〈찐빵 / 호빵〉



밀가루 반죽 속에 팔이나 채소로 만든 소를 넣고 김에 찌서 먹는 찐빵! 호빵은 찐빵을 집에서 간편하게 먹을 수 있

도록 상품화하며 붙여진 이름입니다. 우리나라에서는 특히 강원도 횡성군 안흥면의 '안흥찐빵'이 유명합니다. 안흥찐빵은 밀가루를 막걸리로 발효시켜 만들어 쫄깃한 식감이 특징이라고 해요! /출처 : 잇다 스튜디오 /두산백과

#### 〈호떡〉



밀가루나 찹쌀가루를 반죽한 뒤 설탕소 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

### 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 팔으로 팔죽을 끓여 먹는데 팔의 붉은 색이 나쁜 기운을 물리치고 좋은 기운을 가져온다고 믿었기 때문입니다. 팔죽에는 찹쌀로 단자를 만들어 넣어 끓이는데, 단자는 새알만 한 크기로 만들어 새알심이라 부릅니다.

참고 : 한국민속대백과사전 '동지'



## 12월-1월 명화학교 상차림 안내



◆ 식단에 ①난류,②우유,③메밀,④땅콩,⑤대두,⑥밀,⑦고등어,⑧계,⑨새우,⑩돼지고기,⑪복숭아,⑫토마토,⑬아황산염,⑭호두,⑮닭고기,⑯소고기,⑰오징어,⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다. 그 외에 해당 식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식시 주의 부탁드립니다.

◆ 학교급식 식재료 원산지 표시: \*밥, 죽, 누룽지: 국내산/ \*두부류, 콩비지, 콩국수: 대두-국내산, \*배추김치(배추,고춧가루): 국산\*돼지, 닭, 오리, 소: 국내산/ \*식육가공품: 국내산/ \*다량어:원양산 \*수산물가공품: 국내산/ \*갈치: 모로코산, \*코다리: 러시아산/ \*명태(건조품 제외): 러시아산/ \*낙지, 주꾸미: 베트남산  
\*고등어, 삼치, 오징어, 꽃게, 조피볼락, 참조기:국산 \*아귀, 가리비, 우렁행이, 전복, 방어, 부세: 국내산  
\*양, 염소, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치, 참돔, 조피볼락은 사용하지 않습니다.

◆ 영양량 및 원산지, 알레르기 정보: <https://school.jbedu.kr/myoungghwa>->학교소식->급식안내 -> 식생활관 정보

◆ 학교 사정과 식품수급 상황에 따라 식단 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

12/2 <b>Mon</b>	12/3 <b>Tue</b>	12/4 <b>Wed</b> 잔반없는날	12/5 <b>Thu</b>	12/6 <b>Fri</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경흑미밥</li> <li>오징어무국(5.13.17)</li> <li>레몬크림간소새우(1.5.6.9.12.13)</li> <li>오이고추쌈장무침(5.6)</li> <li>참치김치볶음(5.9.13)</li> <li>깍두기(9)</li> <li>*에너지/단백질/칼슘/철분 733.1/31.3/318.6/3.1</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경찰현미밥</li> <li>쇠고기미역국(16)</li> <li>안동식짬뽕(5.6.13.15)</li> <li>가지나물(5.6)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>자몽허니블랙티</li> <li>*에너지/단백질/칼슘/철분 783.2/38.9/319.7/3.9</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>달걀채소햄볶음밥(1.2.5.6.10.15.16)</li> <li>냉이된장국(5.6.9)</li> <li>삼치엿장구이(5.6.13)</li> <li>방토보코치니치즈샐러드(1.2.5.6.12)</li> <li>까르보나라떡볶이(1.2.5.6.10.13.15.16)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>*에너지/단백질/칼슘/철분 730.0/31.7/311.3/5.3</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경귀리밥</li> <li>감자두부달걀국(1.5.6)</li> <li>돈육간장불고기(5.6.10.13)</li> <li>시금치나물</li> <li>양배추찜/우렁쌈장(5.6)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>*에너지/단백질/칼슘/철분 718.0/39.1/318.3/4.6</li> </ul>	총파업 보조식 제공
12/9 <b>Mon</b>	12/10 <b>Tue</b>	12/11 <b>Wed</b> 잔반없는날	12/12 <b>Thu</b>	12/13 <b>Fri</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경찰보리밥</li> <li>순살아귀탕(5)</li> <li>꼬들간장무채장아찌</li> <li>돈육고추장불고기(5.6.10.13)</li> <li>돈육잡채(5.6.10.13)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>*에너지/단백질/칼슘/철분 753.6/36.4/339.4/5.7</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경홍국쌀밥</li> <li>한방닭곰탕(15)</li> <li>청경채된장무침(5.6)</li> <li>오색현미육원전(1.2.5.6.10.15.16)</li> <li>리얼치즈블럭돈까스*소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>*에너지/단백질/칼슘/철분 777.2/28.6/290.5/4.2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>굴소스새우볶음밥(1.5.6.9.13.18)</li> <li>두부유부장국(5.6)</li> <li>도토리묵상추숙갓무침(5.6.13)</li> <li>삼색소시지볶음(2.5.6.10.13.15.16)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>굴</li> <li>*에너지/단백질/칼슘/철분 683.3/31.2/307.2/4.0</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경차수수밥</li> <li>해물볶음우동(5.6.9.13.17.18)</li> <li>돈육두부김치찌개(5.9.10)</li> <li>숙주미나리무침</li> <li>오리훈제*머스타드(1.2.5.6.13)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>*에너지/단백질/칼슘/철분 772.4/33.2/289.2/3.3</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경녹미밥</li> <li>감자수제비국(5.6)</li> <li>콩치김치조림(5.6.9.13)</li> <li>토마토달걀볶음(1.5.12)</li> <li>석박지(9)</li> <li>웃담말기요거트(2)</li> <li>*에너지/단백질/칼슘/철분 759.1/28.8/413.5/7.6</li> </ul>
12/16 <b>Mon</b>	12/17 <b>Tue</b>	12/18 <b>Wed</b> 잔반없는날	12/19 <b>Thu</b>	12/20 <b>Fri</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경홍미밥</li> <li>붕어빵(팔,슈크림)(1.2.5.6)</li> <li>어묵무국(1.5.6.7.13.18)</li> <li>매콤한순살닭갈비조림(5.6.13.15)</li> <li>열무된장무침(5.6)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>*에너지/단백질/칼슘/철분 781.3/34.9/321.7/3.7</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경흑미밥</li> <li>바지락순두부찌개(5.6.8.9.10.16.17.18)</li> <li>돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13)</li> <li>새우가스/치폴레소스(1.2.5.6.9.13)</li> <li>총각김치(9)</li> <li>친환경말기</li> <li>*에너지/단백질/칼슘/철분 807.4/35.8/304.2/5.6</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>돈육속성카레밥(2.5.6.10.12.13.16.18)</li> <li>아욱된장국(5.6.9)</li> <li>더블치즈함박&amp;로제소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18)/무생채(13)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>공주밤티라미수(1.2.5.6)</li> <li>*에너지/단백질/칼슘/철분 769.7/28.3/363.6/4.3</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경녹차카테킨쌀밥</li> <li>닭개장(15)</li> <li>간장돼지갈비찜(5.6.10.13.18)</li> <li>미역줄기볶음(5)</li> <li>아몬드호두멸치볶음(4.5.6.13.14)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>*에너지/단백질/칼슘/철분 745.4/38.9/302.7/3.9</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경홍미밥</li> <li>동지팔죽(5.13)</li> <li>매운북어콩나물국(5)</li> <li>숯불양념오리불고기(6.12.13)</li> <li>햄감자채볶음(1.2.5.6.10.15.16)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>*에너지/단백질/칼슘/철분 815.0/33.3/292.2/4.8</li> </ul>

12/23 <b>Mon</b>	12/24 <b>Tue</b>	12/25 <b>Wed</b> 잔반없는날	12/26 <b>Thu</b>	12/27 <b>Fri</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• 친환경혼합잡곡밥(5)</li><li>• 쇠고기무국(5.16)</li><li>• 숯불떡갈비바베큐조림(5.6.10.12.13.15.16.18)</li><li>• 쫄면채소무침(5.6.13)</li><li>• 배추김치(9)</li><li>• 굴</li></ul> *에너지/단백질/칼슘/철분 758.4/27.4/318.1/4.0	<ul style="list-style-type: none"><li>• 친환경찰보리밥</li><li>• 꼬치어묵우동(국그릇)(1.2.5.6.7.9.13.18)</li><li>• 자장떡볶이(1.5.6.13.16)</li><li>• 주꾸미돈육불고기(5.6.10.13)</li><li>• 배추김치(9)</li><li>• 산다마카롱(1.2.6)</li></ul> *에너지/단백질/칼슘/철분 826.9/36.2/298.6/3.5		<ul style="list-style-type: none"><li>• 친환경강황쌀밥</li><li>• 순대국(2.5.6.9.10.13.16)</li><li>• 민물새우시래기찜(5.6.9)</li><li>• 코코넛코다리강정&amp;앨더밸리소스(1.2.5.6.12.13)</li><li>• 불어묵비엔나간장볶음(1.2.5.6.10.13.15.16)</li><li>• 배추김치(9)</li></ul> *에너지/단백질/칼슘/철분 760.5/45.3/329.7/4.2	<ul style="list-style-type: none"><li>• 친환경귀리밥</li><li>• 동태찌개(5.6.13)</li><li>• 우엉쇠고기야채볶음(5.6.13.16)</li><li>• 얼갈이된장무침(5.6.13)</li><li>• 케이준치킨샐러드(1.2.5.6.12.13.15.18)</li><li>• 배추김치(9)</li></ul> *에너지/단백질/칼슘/철분 704.9/37.4/313.3/4.7
12/30 <b>Mon</b>	12/31 <b>Tue</b>	1/1 <b>Wed</b> 잔반없는날	1/2 <b>Thu</b>	1/3 <b>Fri</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• 친환경발아현미밥</li><li>• 김치콩나물두부국(5.9)</li><li>• 후르츠탕수육&amp;간장소스(1.5.6.10.11.13)</li><li>• 모듬채소구이(1.2.5.6.13)</li><li>• 깍두기(9)</li><li>• 신동진멘쌀무지개떡</li></ul> *에너지/단백질/칼슘/철분 788.6/24.0/310.5/8.5	<ul style="list-style-type: none"><li>• 친환경강황쌀밥</li><li>• 계란실파국(1.5.6)</li><li>• 애호박새송이볶음(5)</li><li>• 순살치킨*스노우어니언소스(1.2.5.6.13.15)</li><li>• 배추김치(9)</li><li>• 뽀로로유산균요구르트(2)</li></ul> *에너지/단백질/칼슘/철분 707.0/30.9/306.8/3.1		<ul style="list-style-type: none"><li>• 친환경흑미밥</li><li>• 채식토마토라구스파게티(식물성형)(1.2.5.6.10.12.13.15.16)</li><li>• 북어미역국(5.6)</li><li>• 오이소박이(5.6.13)</li><li>• 삼치데리구이(5.6.13.18)</li><li>• 배추김치(9)</li></ul> *에너지/단백질/칼슘/철분 722.1/35.0/301.0/3.5	<ul style="list-style-type: none"><li>• 친환경찰기장밥</li><li>• 두부돈육청국장찌개(5.6.9.10.13)</li><li>• 맛살달걀찜(1.2.5.6.8.10.13.15.16)</li><li>• 썬갠두부무침(5)</li><li>• 매운낙지볶음(5.6.13)</li><li>• 배추겉절이(5.6.9.13)</li></ul> *에너지/단백질/칼슘/철분 723.3/36.1/309.1/5.2
1/6 <b>Mon</b>				
<ul style="list-style-type: none"><li>• 친환경홍미밥</li><li>• 한우육개장(1.5.6.13.16)</li><li>• 순살닭갈비간장조림(5.6.13.15)</li><li>• 찜다시마/초고추장(5.6.13)</li><li>• 회오리감자(5.6)</li><li>• 배추김치(9)</li><li>• 애플망고주스(13)</li></ul> *에너지/단백질/칼슘/철분 800.7/32.3/360.7/4.6				
<div>2024. 11. 28</div> <div><div>직인</div><div>생략</div></div> <div>군 산 명 화 학 교 장</div>				