



가 정 통 신 문

12월, 2월 영 양 소 식

남원용성중학교
주 소 : 남원시 춘향로 73번지
(<http://www.nwys.ms.kr>)
교무실 : (063) 633-4549
팩 스 : (063) 631-4734

우리나라 전통음식

김치

김치는 한국의 전통 음식으로 밥상에서 절대 빠지지 않으며 세계에서 발효식품으로 인정받은 음식입니다.



□ 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 생리 활성 물질들이 들어있어 영양적으로 우수한 식품입니다. 이 외에도 항산화 작용 및 항노화 효과 · 항암 효과 · 혈중 지질 개선 · 에너지 대사 촉진 · 장내 균총의 개선 등에 관여합니다.

□ 김치의 종류 및 특성

우리나라의 김치는 지방에 따라, 그리고 각 가정에 따라 다양합니다. 특히 지방에 따른 특색은 고춧가루의 사용량과 젓갈의 종류들에 따라 달라집니다. 북쪽의 추운 지방에서는 고춧가루를 적게 쓰는 백김치·보쌈김치·동치미 등이 유명하며, 호남지방은 매운 김치, 영남지방은 짠 김치가 특색입니다. 젓갈로는 중부·북부지방에서는 새우젓·조기젓을 쓰고, 남부지방에서는 멸치젓·갈치젓을 많이 사용합니다.

서울/경기도 지방	강원도 지방	충청도 지방	전라도 지방	경상도 지방
짜지도, 싱겁지도 않은 담백한 김치를 담았습니다.	생선과 다양한 젓갈을 사용하여 김치를 담군 것이 특징입니다.	소금을 사용해 간을 맞추어 담백하고 소박한 맛입니다.	맵게 담겼으며, 찹쌀풀, 여러 종류의 채소를 사용해 시원한 맛이 특징입니다.	김치가 짜고, 마늘과 고춧가루를 많이 넣은 자극적인 간이 센 맛이 특징입니다.

[출처 : 국민건강지식센터, 네이버 이미지 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
- * 축산물가공품: 국내산(베이컨:국내산)
- * 고등어, 삼치, 오징어, 꽃게: 국내산
- * 참조기, 미꾸라지: 국산
- * 낙지: 베트남산, 명태(코다리): 러시아산
- * 갈치: 세네갈산
- * 수산물 가공품: 수입산
- * 양고기, 뱀장어, 넙치(광어), 조피볼락, 참돔은 미사용



12월, 2월 학교급식 식단 안내



12/2 Mon 생일밥상	12/3 Tue	12/4 Wed 수다날	12/5 Thu	12/6 Fri
보리밥 소고기미역국 13.16. 돼지갈비찜 5.6.10.13. 잡채 5.6.8.10.13. 숙주나물 김치 9.13. 모시송편(흑임자) 5.13. 양념류 5.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 798.4/33.5/173.6/4.9	현미밥 근대된장국 5.6.13. 냉이된장무침 5.6. 비빔만두 1.5.6.10.13. 닭카레튀김 2.5.6.13.15. 김치 9.13. 양념류 5.13. 전통한과 5.6.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 752.5/31.6/231.8/5.7	별달카레라이스 1.2.5.6.10.13.15.16. 짬뽕떡국 5.6.9.10.13.15.17.18. 두부강정 5.6.12.13. 오이무침 5.6.9.13. 김치 9.13. 굴 단무지 양념류 5.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 800/33.8/466.3/6.4	흑미밥 된장찌개 5.6.13. 계란찜 1. 세발나물무침 5.6.18. 돼지고기김치볶음 5.6.9.10.13. 김치 9.13. 양념류 5.13. 유자청고구마맛탕 5.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 802.5/37.1/167.4/7.4	수수밥 닭무국 13.15. 근대무침 5.6. 감자채볶음 5. 생선가스튀김(타르타르소스) 1.5.13. 김치 9.13. 양념류 5.13. 팔초코 브찌찰볼 2.5.6.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 769.8/28.7/212.3/4.5
12/9 Mon	12/10 Tue	12/11 Wed 수다날	12/12 Thu	12/13 Fri
현미밥 참치김치찌개 5.9.13. 어묵메추리알장조림 1.5.6.13. 상추겉절이 5.6. 돼지고기두부볶음 5.6.10.13.18. 김치 9.13. 양념류 5.13. 말랑말랑망고푸딩 1.5.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 766.3/44.2/188.7/7.3	기장밥 유부주머니만두국 1.5.6.10.13. 근대무침 5.6. 소시지볶음 2.5.6.10.12.13. 김치 9.13. 졸면 5.6.13. 방울토마토 12. 양념류 5.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 801/25.9/199.6/5.7	고추참치비빔밥 1.5.6.12.13. 콩나물국 5.13. 아몬드호두파래볶음 5.13.14. 양념류 5.13. 흰다리 새우가스 1.5.6.9.13. 김치 9.13. 바나나 친환경요구르트 2. 에너지/단백질/칼슘/철분 801/31.4/273.1/5.2	보리밥 얼큰시래기감자탕 5.6.10.13. 진미채조림 5.6.13. 애호박무침 13. 오리간장불고기 5.6.13. 김치 9.13. 양념류 5.13. 우리쌀이 들어간 에그호빵 1.2.5.6.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 806.6/41/161/5	수수밥 육개장 1.13.16. 얼무된장무침 5.6. 닭감자볶음 5.6.13.15. 궁중떡볶이 1.5.6.10.13. 김치 9.13. 토마토 12. 양념류 5.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 801.1/38.2/145.9/5.9
12/16 Mon	12/17 Tue	12/18 Wed 수다날	12/19 Thu	12/20 Fri
흑미밥 오징어무국 13.17. 상추쌈 5.6.13. 돼지고기두루치기 5.6.9.10.13. 하트어묵전 1.5.6.13.16. 허니버터연근칩 2.5.13. 김치 9.13. 양념류 5.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 763.4/39.3/175.7/6.5	보리밥 계란실파국 1.13. 고추잡채 5.6.8.10.13. 단호박닭볶음 5.6.13.15. 김치 9.13. 양념류 5.13. 속갓나물 꽃빵 5.6. 에너지/단백질/칼슘/철분 773.8/40.2/131.5/4.8	옛날도시락비빔밥 2.5.6.9.10.13.18. 북어국 1.13. 계란후라이 1.5. 김치 9.13. 딸기 구워먹는옛날씨앗호떡 1.2.5.6.13. 무생채 양념류 5.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 830.5/35/263.2/5.8	수수밥 건새우아육국 5.6.9.13. 우영당콩조림 4.5.6.13. 두부김치볶음 5.9.10.13. 흥반장야채순대볶음 2.5.6.10.13. 김치 9.13. 양념류 5.13. 우리밀 봉어빵 있슈 1.2.5.6.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 785.7/40.7/329.3/6.5	현미밥 햄모듬찌개 2.5.6.9.10.13. 참나물무침 양념통닭 2.5.6.12.13.15. 김치 9.13. 팔죽 13. 파인애플(조각) 5.13. 양념류 5.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 799.3/34.7/149/5
12/23 Mon	12/24 Tue	12/25 Wed 성탄절	12/26 Thu	12/27 Fri
수수밥 돼지고기순두부찌개 1.5.10.13.17.18. 슈음배추무침 오리고기훈제 1.5.13. 김치 9.13. 양념류 5.13. 고구마튀김 5.레몬무쌈 에너지/단백질/칼슘/철분 776.3/35.1/164.9/6.1	모듬소시지볶음밥 1.2.5.6.10.13.15. 냉이된장국 5.6.13. 짬뽕소롱포 1.5.6.10.13. 미나리무침 5.6.13. 김치 9.13. 양념류 5.13. 친환경요구르트 2. 눈꽃케익 1.2.5.6.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 844.2/31.6/323.3/8.8		기장밥 돼지등뼈김치찌개 5.6.9.10.13. 파리고추어묵조림 1.5.6.13. 콩나물무침 5. 굴 춘천닭갈비 5.6.13.15. 김치 9.13. 양념류 5.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 802.8/38.1/188.5/5	보리밥 우리밀우리쌀삼색수제비국 1.5.6.13. 알감자조림 5.6.13. 오이무침 5.6.9.13. 마파두부 5.6.10.12.13. 김치 9.13. 양념류 5.13. 딸기푸딩 1.5.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 772.9/26.6/194.6/4.5
12/30 Mon	2/6 Thu 생일밥상	2/7 Fri	2/10 Mon	2/11 Tue
현미밥 스파게티 1.2.5.6.10.12.13. 치킨가스 1.2.5.6.12.13.15. 오이피클 13. 김치 9.13. 단호박스프 1.2.5.6.13.16. 사과 양념류 5.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 796.4/35.4/83/5	보리밥 소고기미역국 13.16. 가래떡매운돼지갈비찜 5.6.10.13. 꿀떡 5.13. 도토리묵무침 5. 계란말이 1.2.5.6.10.13. 김치 9.13. 양념류 5.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 794.4/39.6/151.2/5.7	현미밥 부대찌개 2.5.6.9.10.13. 두부조림 5.13. 숙주나물 닭감자볶음 5.6.13.15. 김치 9.13. 양념류 5.13. 방울토마토 12. 에너지/단백질/칼슘/철분 794.4/43.8/251.6/5.4	수수밥 숙국 5.6.13. 메밀쟁반국수 3.5.6.13. 오이무침 5.6.9.13. 돈가스 1.2.5.6.10.12.13. 김치 9.13. 요거트푸딩 1.2.5.13. 양념류 5.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 787.7/29.2/242.5/5.3	흑미밥 꼬불꼬치어묵국 1.5.6.13.16. 돼지고기장조림 1.5.6.10.13. 콩나물무침 5. 딸기 김치닭볶음 5.6.9.13.15. 김치 9.13. 양념류 5.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 813.2/47.3/213.1/6.4

※ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.

알레르기정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.

해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관 (☎ 633-7507)으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대체할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

식재료 원산지 및 영양량 표시 정보

용성중학교 홈페이지 (<http://www.nwys.ms.kr/>) → 학교소식 → 식생활관 → 이달의 식단*급식게시판