



(제2024-232호)

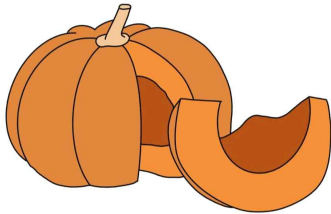
“원대한 꿈과 도전으로 배움을 실천하는 온빛인”

11월 영양소식지

전주온빛중학교

담당 : 영양교사

제철 식재료 ‘ 늙은 호박 ’



늙은 호박은 호박의 한 종류로, 주로 가을과 겨울에 제철이에요. 둥글고 크기가 크며, 껍질이 단단하지요. 겉은 주황색이고, 속은 노란색 또는 오렌지색을 띄고 있어요.

달콤하고 부드러운 맛이 일품인 늙은 호박은 요리에 넣으면 깊은 맛을 더해줘요. 또한 비타민 A와 C가 풍부해서 면역력을 높여주고 피부 건강에 좋은 것은 물론 소화를 도와주고, 배변 활동을 원활하게 해줍니다. 가장 좋은 점은 바로 부기를 제거하는데 탁월한 효능을 가지고 있어요.

늙은 호박은 어떻게 요리 해 먹으면 좋을까요?

- 호박죽: 늙은 호박을 삶아서 곱게 갈아 죽으로 만들면 부드럽고 맛있어요.
- 호박전: 채 썬 늙은 호박에 반죽을 묻혀서 부치면 간단한 간식이 돼요.
- 호박스프: 늙은 호박을 끓여서 갈아 스프로 만들면 따뜻하고 맛있어요.

제철 식재료는 신선하고 맛이 좋으며, 영양소도 풍부 하답니다. 늙은 호박은 가을과 겨울 동안 쉽게 구할 수 있으니, 다양한 요리에 활용해 보세요!

다양한 김치의 종류

11월 22일은 김치의 날입니다. 우리의 식탁에 자주 오르는 김치는 종류가 엄청 다양하답니다. 재료, 만드는 시기, 방법 등에 따라 김치의 종류는 200여 종이 넘어요. 또 담그는 방법을 세세하게 나누면 무려 1,000가지가 넘는다는 사실! 오늘은 우리가 평소에 자주 먹는 김치의 종류에 대해 자세히 알아보시다.

 배추김치	가장 대표적인 김치로, 배추를 소금에 절인 후 고춧가루, 마늘, 생강 등을 넣어 양념한 후 발효시킵니다. 아삭아삭한 식감이 특징이에요.
 깍두기	무를 주재료로 한 김치로, 무를 얇게 썰어 고춧가루와 양념으로 버무려 발효시킵니다. 시원하고 아삭한 맛이 나요.
 오이김치	오이를 통째로 또는 반으로 잘라서 만드는 김치로, 여름에 특히 인기가 많습니다. 간단하게 양념을 묻혀서 만드니 쉽게 즐길 수 있어요.
 갯김치	갯이라는 채소로 만든 김치로, 매운 양념이 잘 배어 있어 독특한 맛을 냅니다. 보통 밥과 함께 먹으면 좋아요.
 총각김치	총각무를 통째로 사용하여 만든 김치로, 아삭한 식감과 매콤한 맛이 특징입니다. 보통 밥과 함께 먹거나 찌개에 넣어 먹기도 해요.
 파김치	파를 주재료로 한 김치로, 매콤하고 짭짤한 맛이 특징입니다. 밥과 함께 먹으면 맛이 더 좋습니다.


사진 출처: 잇다스튜디오

◇ 우리학교 학교급식 식재료 원산지 표시(24가지) 안내 (원산지 변경시 홈페이지 별도 안내)


- * 쌀(밥,죽,누룽지,떡):국내산
- * 콩:국내산, 두부콩:국내산
- * 배추김치(배추,고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)
- * 돼지고기,닭고기,오리고기:국내산
- * 쇠고기:국내산한우
- * 낙지,주꾸미: 베트남산
- * 명태:러시아산
- * 고등어,오징어,꽃게,참조기,미꾸라지,아귀:국내산
- * 갈치:국산
- * 다랑어:원양산
- * 축산물, 수산물 가공품 : 홈페이지 별도표시
- * 양고기, 염소고기, 뱀장어, 넙치(광어), 조피볼락, 참돔은 미사용

11월 학교급식 식단안내

				11/1 
				카레라이스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 버섯포함★ 팽이버섯두부된장국(5.6) 버섯포함★ 도토리묵상추무침(5.6) 안동식짬닭(5.6.13.15) 옛날꿀호떡(1.2.5.6) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 738.4/23.3/99.7/2.3
11/4 	11/5 	11/6  수다날	11/7 	11/8 
친환경현미밥 돈육고추장찌개(10) 상추&쌈장(5.6) 콩나물무침(5) 돈육캠핑구이 버섯포함★ (2.5.6.10.15.16) 배추겉절이(9) 황치즈쿠키(1.2.4.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 737.6/35.3/87.1/2.5	친환경보리밥 돈육짜글이찌개(5.9.10) 오 리 훈 제 & 머 스 터 드 S(1.2.5.6.13) 두부양념조림(5.6) 배추김치(9) 깻잎&무쌈 웃담요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 716.9/28.8/140.5/2.3	치킨마요덮밥(1.5.6.13.15.18) 유부우동장국(1.2.5.6.7.9.13.18) 오이부추무침(5.6.13) 두툼떡갈비/S(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 버섯포함★ 코르네파이(1.2.5.6) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 750.9/29.9/143.8/3.6	콩나물밥&간장양념장(5.6.13.16) 버섯포함★ 돈육순두부찌개(1.5.6.10) 버섯포함★ 청경채나물무침 매콤재육볶음 버섯포함★ (5.6.9.10.13.18) 고등어카레구이(2.5.6.7.12.13.16.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 776.5/33.9/98.5/2.4	친환경흑미밥 부대김치찌개(1.2.5.6.9.10.15.16) 계란장조림(1.5.6) 토란대들깨볶음 들깨포함★ 통등심가스/S(1.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 꿀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 797.7/23.8/162.6/3.1
11/11 	11/12 	11/13  수다날	11/14 	11/15 
친환경기장밥 어묵무국(1.5.6.7.13.18) 떡볶이(1.5.6.13) 사과소스미트볼(1.2.5.6.10.15.16) 롱잡쌀통오징어튀김(1.5.6.12.13.17) 배추김치(9) 미숫가루라떼(5) * 에너지/단백질/칼슘/철 820.0/27.4/136.8/5.3	친환경수수밥 감자들깨국(5.6) 들깨포함★버섯포함★ 돼지갈비떡찜(5.6.10.13.18) 시래기저침(5.6) 케이준치킨샐러드(1.5.6.15.18) 배추김치(9) 100%사과즙(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 730.8/34.2/151.9/3.0	친환경차조밥 잔치국수/간장양념(5.6.9) 버섯포함★ 오이고추쌈장무침(5.6) 허니킹레그순살치킨(1.6.15) 배추김치(9) 시리얼수제요거트(2.5.6) MBTI 초콜릿(2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 728.6/27.3/246.6/3.5		친환경혼합잡곡밥(5) 소고기미역국(5.6.16) 시금치나물 돈육콩나물볶음(5.6.10.13.18) 배추김치(9) 단호박죽(13) 티포미니롤케익(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 743.6/27.3/89.4/2.3
11/18 	11/19 	11/20  수다날	11/21 	11/22 
콩나물낙지비빔밥(5.6.13.18) 무시래기된장국(5.6) 들깨포함★ 연근간장조림(5.6) 묵은지닭찜(5.6.9.13.15) 배추김치(9) 웃담요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 765.3/31.8/187.9/3.9	친환경현미밥 사골새알만두국(1.5.6.10.15.16.18) 돈육김치볶음(5.6.9.10.13.18) 열무된장지짐(5.6) 들기름두부구이(5) 깍두기(9) 허쉬초코칩베리쿠키(1.2.4.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 716.3/31.6/149.8/2.8	친환경쌀밥 김치콩나물국(5.6.9) 돈마호크(2.5.6.10.12.13.16.18) 모듬야채구이(12) 버섯포함★ 깍두기(9) 샤인머스켓음료(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 724.3/24.2/107.6/2.8	곤드레영양나물밥/양념장(5.6) 돈육순두부찌개(1.5.6.10) 버섯포함★ 짜리고추매추리알조림(1.5.6) 세발나물무침(5.6) 닭강자볶음(5.6.15) 배추김치(9) 순수배즙(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 769.1/26.7/143.4/3.2	친환경쌀밥 옥수수수프(2.5.6.13.16) 연근흑임자샐러드(1.5.12) 토마토스파게티(1.2.5.6.9.10.12.13) 플랜트함박스테이크/S(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 버섯포함★ 배추김치(9) 오미자모듬피클 * 에너지/단백질/칼슘/철 775.0/22.7/175.6/3.0
11/25 	11/26 	11/27  수다날	11/28 	11/29 
친환경보리밥 유부우동장국 버섯포함★ (1.2.5.6.7.9.13.18) 닭갈비(5.6.13.15) 삼치유자청구이(1.2.5.6) 배추김치(9) 파래김자반볶음 * 에너지/단백질/칼슘/철 739.2/19.0/94.5/2.7	친환경흑미밥 김치콩나물국(5.6.9) 비엔나소시지야채볶음(2.5.6.10.15.16) 간장불고기 버섯포함★ (5.6.9.10.13.18) 상추부추무침(5.6) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 780.4/23.2/62.1/1.5	친환경기장밥 아욱된장국(5.6) 들깨포함★ 상추&쌈장(5.6) 새송이파프리카볶음 버섯포함★ 벗짬삼겹훈제구이(10) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 777.5/31.7/90.0/2.1	베이컨계란볶음밥(1.5.6.10.13.18) 마라탕 버섯포함★ (1.2.5.6.9.10.13.15.16.17.18) 우리밀고기&김치만두(1.5.6.10.16.18) 배추김치(9) 꿀떡 마카로니샐러드(1.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 770.9/24.1/130.6/4.5	친환경수수밥 갈비완자탕(1.2.5.6.10.15.16.18) 오이청경채무침 오징어김치전(1.5.6) 괘트로새우카츠&치폴레S(1.5.6.9) 배추김치(9) 바람떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 804.3/21.5/110.0/2.5

 알레르기정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복,홍합 포함) ⑲잣 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.

 식재료 원산지 및 영양량 표시 정보

전주은빛중학교 홈페이지 (<http://onbit.ms.kr/>) → 교육활동 → 급식실 → 이달의 식단 * 급식게시판