(제2023-210호)

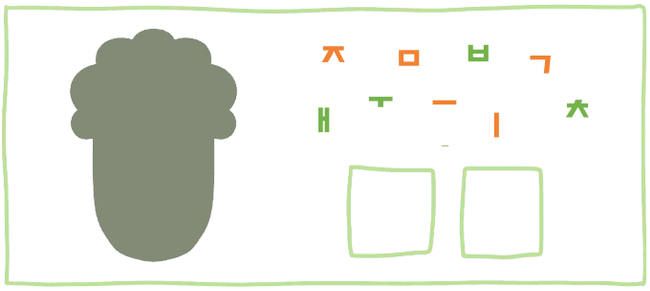
"원대한 꿈과 도전으로 배움을 실천하는 온빛인"

11월 영양소식지

http://onbit.ms.kr/ 식생활관 214-8454

전주온빛중학교
교 장 : 오 문 환
교 감 : 정 소 영
담 당 : 이 정 선

11월의 제철 식재료



11월의 제철 식재료는 배추입니다. 배추는 무, 고추, 마늘과 함께 우리나라 4대 채소 중 하나로 김치뿐만 아니라 다양한 방법으로 먹을 수 있는 채소입니다. 배추는 수분함량이 높고 식이섬유가 풍부해 변비 예방에 도움을 줍니다. 또한 칼슘, 칼륨, 비타민, 무기질 등 여러 가지 영양소도 풍부하답니다.

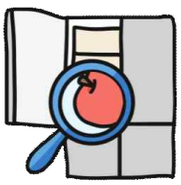
[출처: 네이버 지식백과]

11월의 절기 '소설'

우리나라의 24절기 중 스무 번째 절기로 첫눈이 내린다고 해 소설(小雪)이라고 합니다. 한겨울에 든 것은 아니지만 눈이 내릴 정도로 추위가 시작되기 때문에 겨울 준비를 시작했답니다. 시래기를 엮어 달고 무말랭이나 호박을 썰어 말리며 겨우내 먹을 식량을 준비하고, 목화를 따서 손을 보거나 소먹이로 쓸 볏짚을 모아두기도 했습니다. 여러분은 '소설'에 무엇을 하며 겨울 준비를 하고 싶나요?

[출처: 한국민속대백과사전]

11월 25일은 아무것도 사지 않는 날!



11월 마지막 주 토요일은 아무것도 사지 않는 날! 과도한 소비로 인한 환경오염에 대해 경각심을 가지고, 과소비 습관을 반성하는 캠페인입니다. 11월 25일에는 아무것도 사지 않고 냉장고 속 식재료만으로 한 끼를 해결해 보세요. 식재료를 버리지 않고 맛있게 먹는다면 환경을 지킬 수 있답니다.

[출처: 네이버 지식백과]

11월 22일 김치의 날

배추, 무, 오이 등 여러 채소를 소금에 절이고 양념을 버무려 발효시킨 김치! 발효되면서 유산균이 생기고, 각종 무기질과 비타민도 풍부해요. 11월 22일은 김치의 날로, 김치의 가치와 우수성을 널리 알리기 위해 제정된 법정기념일이랍니다. 주재료에 따라 다양한 김치가 만들어져요.

- 배추김치: 소금에 절인 배추로 만들어요. 숙성시켜 익은 김치도 맛있지만, 즉석에서 버무린 겉절이도 맛있답니다.
- 동치미: 통째 또는 크게 썬 무를 잠깐 절여 국물을 흥건하게 해 심심하게 담그는 김치. 주재료인 무는 감기 예방과 소화를 도와줘요.
- 오이소박이: 소금에 절인 오이 속에 소를 넣어 만들어요. 주재료인 오이는 수분과 비타민이 풍부해 피부 건강과 피로 회복에 좋아요.
- 백김치: 고춧가루를 넣지 않고 하얗게 담그는 김치. 백김치를 시작으로 김치가 탄생했어요. 맵지 않아 남녀노소 맛있게 먹을 수 있답니다.

이외에도 깍두기, 열무김치, 총각김치, 갓김치, 파김치 등 150여 종이 있습니다. 여러분은 어떤 김치를 좋아하나요? 가장 좋아하는 김치 세 종류를 시상대에 적어보세요!

[출처: 네이버 지식백과]

◇ 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 Wed 수다날	11/2 Thu	11/3 Fri
		친환경쌀밥 쇠고기미역국(5.6.9.16) 무피클 직화구이반쪽통닭&양념치킨 S(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 열무김치(9) 단지바나나우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 993.7/60.0/291.6/4.0	친환경수수밥 마라탕 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.17.18) 세발나물무침(5.6) 불닭팽이버섯볶음(5.6.13) 북경식꿔바로우(1.5.6.10) 깍두기(9) 엔요요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 792.4/21.9/97.4/9.1	친환경기장밥 얼큰버섯수제비국(5.6.9) 콩나물겨자채(1.5.6.8.13) 돈육파프리카볶음(5.6.10.13.18) 소보로회오리감자(2.5.6) 총각김치(9) 비타초코우유(5) * 에너지/단백질/칼슘/철 749.7/29.2/259.4/3.2
11/6 Mon	11/7 Tue	11/8 Wed 수다날	11/9 Thu	10/10 Fri
비빔밥&고추장(5.6.10.13) 동태매운탕(5.6.9.13) 오이고추쌈장무침(5.6) 장각스테이크&양념치킨 S(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 마카롱(1.2.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 547.7/24.2/130.0/1.9	친환경흑미밥 사골새알만두국 (1.5.6.9.10.15.16.18) 진미채조림(5.6.13.17) 닭봉데리야끼조림 (5.6.12.13.15) 깻잎동그랑땡 (1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 747.8/29.7/155.1/3.4	친환경흑미밥 근대된장국(5) 수육&쌈장&쌈배추(5.6.10) 무말랭이무침 배추김치(9) 오라떼(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 494.7/18.5/86.6/1.3	친환경수수밥 돼지김치찌개(5.6.9.10) 치킨플레로티(1.5.6.15) 미역줄기볶음(5) 깍두기(9) 사과워터젤리 핫도그&케첩(1.2.5.6.10.12.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 550.6/18.3/152.1/1.8	김가루볶음밥(5.6.13.18) 꼬지어묵국(1.5.6.7.9.13.18) 크림스파게티 (1.2.5.6.10.13.15.16) 함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 미숫가루라떼(5) 빠빠로(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 829.2/33.5/281.1/4.4
11/13 Mon	11/14 Tue	11/15 Wed 수다날	11/16 Thu	11/17 Fri
친환경현미밥(6) 참치김치찌개(5.6.9) 깻잎장아찌(5.6) 볶음김치(5.9.13) 치킨치즈까스&머스터드 S(1.2.5.6.15.18) 두부구이&간장양념(5.6.13) 달달버터크롱지(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 809.7/31.0/337.0/3.4	친환경보리밥 유부우동장국 (1.2.5.6.7.9.13.18) 시금치나물(5.6.13) 마라부대볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 소이허니순살치킨(1.2.5.6.15) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 768.8/35.6/130.0/2.4	콩나물밥&간장양념장(5.6.13.16) 실파계란국(1) 케이준샐러드(1.2.5.6.12.15.18) 바베큐폭립(10) 배추김치(9) 하겐다즈아이스크림(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,038.3/54.7/185.0/4.2		친환경기장밥 부대김치찌개 (1.2.5.6.9.10.15.16) 애호박느타리버섯볶음 치즈닭갈비(2.5.6.13.15) 삼치데리야끼구이(5.6.13) 깍두기(9) 과일에이드 * 에너지/단백질/칼슘/철 818.2/31.5/161.0/5.1
11/20 Mon	11/21 Tue	11/22 Wed 수다날	11/23 Thu	11/24 Fri
친환경현미밥(6) 뼈없는감자탕(5.6.9.10.16) 가지나물 돼지불고기(5.6.9.10.13.18) 싸먹는슬라이스햄 (1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 파인애플조각(스틱) * 에너지/단백질/칼슘/철 575.8/32.0/150.8/2.2	친환경보리밥 쫄면야채무침(5.6.13) 순대국(2.5.6.10.13.16) 오리훈제&머스터드 S(1.2.5.6.13) 새송이버섯숙회(5.6) 딸기잼파이(1.2.5.6) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 870.1/24.7/67.1/3.7	친환경흑미밥 감자팽이된장국(5.6.9) 상추&쌈장(5.6.13) 콩나물무침(5) 볏짚훈제삼겹(10) 배추김치(9) 사과워터젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 874.9/32.6/92.8/2.3	친환경수수밥 한우육개장(5.6.9.16) 고기부추만두(1.5.6.10.16.18) 새송이&다시마초장(5.6) 간장불고기(5.6.9.10.13.18) 배추김치(9) 시리얼수제요거트(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 710.7/34.6/173.9/3.6	친환경기장밥 돼지김치찌개(5.6.9.10) 견과류멸치볶음(4.9) 모둠슬라이스소시지볶음 (2.5.6.10.15.16) 추억의돈카츄&양념 S(1.2.5.6.12.13.15) 배추김치(9) 사과워터젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 796.1/31.6/90.7/2.1
11/27 Mon	11/28 Tue	11/29 Wed 수다날	11/30 Thu	
친환경현미밥(6) 맑은콩나물국(5.6.9) 토마토달걀볶음(1.12) 쾌트로새우카츠&치폴레 S(1.5.6.9) 배추김치(9) 샤인머스켓음료(13) 약과호떡빵(1.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 714.5/18.4/120.8/2.6	친환경보리밥 사골만두국(1.5.6.9.10.16.18) 닭갈비(5.6.13.15) 치즈스틱/케첩(1.2.5.6.12) 배추김치(9) 상추겉절이(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 775.7/23.5/335.6/4.3	데리야끼치킨덮밥(1.5.6.13.15) 김치콩나물국(5.6.9) 토마토카프레제(2.5.6.12.13.17) 한입꿔바로우&레몬탕수 S(1.5.6.10) 깍두기(9) 티라미수케이크(문구)(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 814.1/35.6/174.6/9.3	친환경수수밥 부대김치찌개 (1.2.5.6.9.10.15.16) 돼지등갈비김치찜 (5.6.9.10.13.18) 애호박느타리버섯볶음 고등어카레구이 (2.5.6.7.12.13.16.18) 배추김치(9) 딸기두부도넛(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 782.8/94.1/137.7/3.0	

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.

해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관(☎ 214-8454)으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대체할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

식재료 원산지 및 영양량 표시 정보

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