



(제2024-244호)

“원대한 꿈과 도전으로 배움을 실천하는 온빛인”

# 12~2월 영양소식지

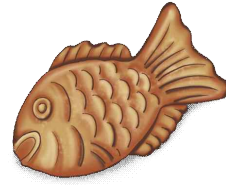
전주온빛중학교

담당 : 영양교사

## 제철 식재료 ‘ 명태 ’



12월 제철을 맞은 명태는 한국인들에게 매우 친숙한 생선입니다. 국물 요리, 구이, 찜 등 다양한 형태로 사용되며 종류와 가공 방법에 따라 무려 36가지의 이름을 가지고 있습니다.

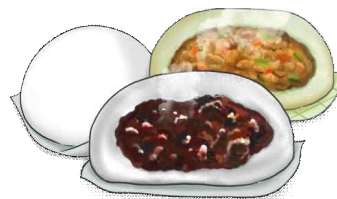


### <붕어빵>

붕어빵은 1930년대에 일본의 ‘다이야키(たい焼き)’라고 불리는 도미 형태의 빵이 들어오며 시작되었습니다. 광복 이후 1950~1960년대에 전쟁 원조로 대량의 밀가루를 수입하게 된 것을 계기로 붕어빵이 대중화되기 시작했습니다.

출처 : 잇다 스튜디오 /한국의 생활 디자인

### <찐빵 / 호빵>



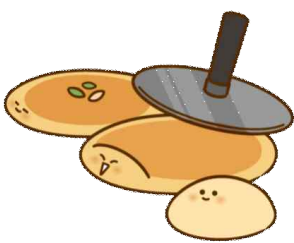
밀가루 반죽 속에 팥이나 채소로 만든 소를 넣고 김에 찌서 먹는 찐빵! 우리나라에서는 특히 강원도 횡성군 안흥면의 ‘안흥찐빵’이 유명합니다. 안흥찐빵은 밀가루를 막걸리로 발효시켜 만들어 쫄깃한 식감이 특징이라고 해요!

출처 : 잇다 스튜디오 /두산백과

생태	갓 잡아 올리거나 얼리지 않은 명태
동태	얼린 명태
코다리	내장과 아가미를 제거 후 코에 꿰어 반 건조한 명태
복어	바삭 말린 명태
황태	얼렸다 녹이기를 반복하여 노랗게 말린 명태
떡태	황태와 비슷하게 건조한 명태를 불에 구워낸 것
노가리	바삭 말린 새끼 명태

참고 : 명태 이름, 생태 동태 황태 떡태 너의 이름은?  
/ 한국수자원공단블로그 (2024)

## 호호 불어 먹는 겨울 간식 이야기



### <호떡>

밀가루나 찹쌀가루를 반죽한 뒤 설탕 소 등을 넣고 둥글넓적하게 구워내는 떡입니다. 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 팔

으로 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. 새알심은 먹는 사람의 나이만큼 넣어 먹는데, 새알심을 먹으면 나이를 한 살 더한다고 여겼습니다.

참고 : 한국민속대백과사전 ‘동지’

### ◇ 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(짜개용,반찬용)
- \* 돼지고기,닭고기,오리고기:국내산
- \* 쇠고기:국내산한우
- \* 낙지,주꾸미: 베트남산
- \* 명태:러시아산
- \* 고등어,오징어,꽃게,참조기,미꾸라지,아귀:국내산
- \* 갈치:국내산
- \* 다랑어:원양산
- \* 축산물, 수산물 가공품 : 홈페이지 별도표시
- \* 양고기, 염소고기, 뱀장어, 넙치(광어), 조피볼락, 참돔은 미사용

12~2월 학교급식 식단안내

12/2 	12/3 	12/4  수다날	12/5 	12/6 
친환경혼합잡곡밥(5) 소고기무국(5.6.16) <b>버섯포함★</b> 양배추짬&쌈장(5.6) 두부양념조림(5.6) 돈육콩나물볶음(5.6.10.13.18) 닭꼬치(5.6.15) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 742.0/42.6/108.5/9.8	짜장밥(2.5.6.10.13.16) <b>버섯포함★</b> 실파게란국(1) 단무지 옛날골호떡(1.2.5.6) 목화송탕수육&후르츠 S(1.5.6.10.11.12.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 804.7/20.0/76.6/8.7	김치참치밥버거(1.5.9.13) 닭살미역국(5.6.15) 양배추샐러드/S(1.5.12) 연탄직화불고기(10) 백김치(9) 방티라미수(1.2.5.6.10.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 765.9/49.5/94.9/1.9	친환경혼합잡곡밥(5) 쫄면야채무침(5.6.13) 청국장찌개(5.6.9.16) <b>버섯포함★</b> 수육&쌈장&쌈배추(5.6.10) 무말랭이무침 보쌈김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 767.4/30.4/107.0/2.6	딸기우유 소보로빵 * 에너지/단백질/칼슘/철 442.0/8.72/107.0/0.74
12/9 	12/10 	12/11  수다날	12/12 	12/13 
친환경혼합잡곡밥(5) 어묵무국(1.5.6.7.13.18) 매콤제육볶음(5.6.9.10.13.18) <b>버섯포함★</b> 얼무된장찌장(5.6) 배추김치(9) 굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 770.0/24.7/97.7/1.5	친환경혼합잡곡밥(5) 해물꽃게탕(5.6.8.9.17) <b>버섯포함★</b> 꽂지감치조림(5.6.9) 시금치나물 닭갈비(5.6.13.15) <b>버섯포함★</b> 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 701.1/23.8/167.4/3.9	햄김치볶음밥 <b>버섯포함★</b> (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18) 유부우동장국 (1.2.5.6.7.9.13.18) 양파초절임(5.6.13) 총각김치(9) 햄치즈크로플버거(1.2.5.6.16) 아이스슈(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 710.6/30.9/189.5/4.9	친환경혼합잡곡밥(5) 마라탕 <b>버섯포함★</b> (1.2.5.6.9.10.13.15.16.17.18) 중화풍가지볶음(5.6.12.13.16.18) 해물파전(1.5.6.9.13.17) 한입깨바로우&레몬탕수S(1.5.6.10) 백김치(9) 사브레쿠키(1.2.4.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 733.7/22.3/79.8/7.4	친환경혼합잡곡밥(5) 얼큰순대국(2.5.6.10.13.16) 청경채나물무침 비엔나소시지야채볶음 (2.5.6.10.15.16) 주꾸미떡볶음(5) 크루키(크루아상+쿠키)(1.2.5.6) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 644.0/25.1/107.2/5.1
12/16 	12/17 	12/18  수다날	12/19 	12/20 
친환경혼합잡곡밥(5) 참치김치찌개(5.6.9) 갈비반두(1.5.6.10.16.18) 간장불고기(5.6.9.10.13.18) <b>버섯포함★</b> 볶음김치(5.9.13) 들기름두부구이(5) 웃담요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 768.3/38.7/176.0/3.5	소세지카레덮밥 <b>버섯포함★</b> (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 맑은콩나물국(5.6) 불닭팽이버섯볶음(5.6.13) <b>버섯포함★</b> 벗짬삼겹훈제구이(10) 오븐애구운군고구마 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 766.7/26.4/102.2/2.7	닭살야채죽(15) <b>버섯포함★</b> 양상추샐러드/흑임자 S(1.5.12.13) 스윗봄버버거 (1.2.5.6.10.15.16.18) 트리플치즈크러스트피자 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 샤인머스캣음료(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 676.1/30.0/244.1/2.8	친환경혼합잡곡밥(5) 실파게란국(1) 고등어우조림(5.6.7.13) 돈육김치볶음(5.6.9.10.13.18) 깍두기(9) 파래김자반볶음 바람떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 780.2/32.2/104.1/4.7	친환경혼합잡곡밥(5) 돈육순두부찌개(1.5.6.10) <b>버섯포함★</b> 시금치나물 닭고구마볶음(5.6.15) 행전/케첩 (1.2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) 초코마들렌(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 736.5/33.1/78.1/2.4
12/23 	12/24 	12/25  수다날	12/26 	12/27 
콩나물밥&간장양념장 (5.6.13.16) <b>버섯포함★</b> 냉이김치된장국(5.6.9) 파리고추매추리알조림(1.5.6) 통닭다리살스테이크 /S(2.5.6.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 시리얼수제요거트(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 717.0/32.5/230.9/7.2	친환경혼합잡곡밥(5) 잔치국수/간장양념(5.6.9) <b>버섯포함★</b> 우리밀고기와김치만두 (1.5.6.10.16.18) 연양식불고기(2.5.6.10.13.16) 배추김치(9) 루돌프케이크(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 765.0/25.1/183.9/5.6		친환경혼합잡곡밥(5) 실파게란국(1) 당면잡채(1.5.6.10.13) <b>버섯포함★</b> 마파두부(5.6.10.12.13.18) 고등어카레구이 (2.5.6.7.12.13.16.18) 배추김치(9) 짬뽕먹는스트링치즈(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 748.8/34.8/259.9/3.8	친환경혼합잡곡밥(5) 빠얏는감자탕(5.6.9.10.16) <b>둘째포함★</b> 두부양념조림(5.6) 가래떡떡볶이(1.5.6.13) 돈육김치볶음(5.6.9.10.13.18) 깍두기(9) 파인애플조각(스틱) * 에너지/단백질/칼슘/철 734.3/34.9/153.9/2.6
12/30 	12/31 	1/1  수다날	1/2 	1/3 
친환경혼합잡곡밥(5) 김치콩나물국(5.6.9) 춘제오리야채볶음(2.5.6.10) 수제김치전(5.6.9) 깍두기(9) 부추겉절이(9) 웃담요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 715.1/27.1/131.1/1.5	친환경혼합잡곡밥(5) 조랭이떡만두국 (1.5.6.10.15.16.18) 건과류멸치볶음(4.9) 굴치커리유자청샐러드 (1.2.5.6.13) 통추러스(1.2.5.6) 하프프랑글치킨/양념 S(1.2.5.6.12.13.15) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 816.2/37.3/71.5/4.0		 <p>즐거운 겨울방학 보내세요&gt;&lt;</p>	
2/3 	2/4 	2/5  수다날	2/6 	2/7 
비빔밥&약고추장(5.6.10.16) <b>버섯포함★</b> 소고기미역국(5.6.16) 떡볶이(1.5.6.13) 매콤제육볶음(5.6.9.10.13.18) <b>버섯포함★</b> 배추김치(9) 웃담요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 717.6/38.1/135.6/2.6	친환경혼합잡곡밥(5) 유부우동장국 (1.2.5.6.7.9.13.18) 목은지닭찜(5.6.9.13.15) 두부구이&양념장(5.6.13) 미니핫도그빵 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 664.9/27.3/196.4/3.4	참치야채비빔밥(5.6.13) 팽이버섯두부된장국(5.6) <b>버섯포함★</b> 양배추샐러드/S(1.5.12) 자메이카콘크림치킨 (1.2.5.12.15) 배추김치(9) 100%사과즙(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 705.6/34.2/187.3/4.1	친환경혼합잡곡밥(5) 부대김치찌개 (1.2.5.6.9.10.15.16) 콩나물우침(5) 벗짬삼겹훈제구이(10) 깍두기(9) 과일생크림팬케이크(1.2.5.6) 갯잎&우쌈 * 에너지/단백질/칼슘/철 527.5/17.5/105.7/1.6	