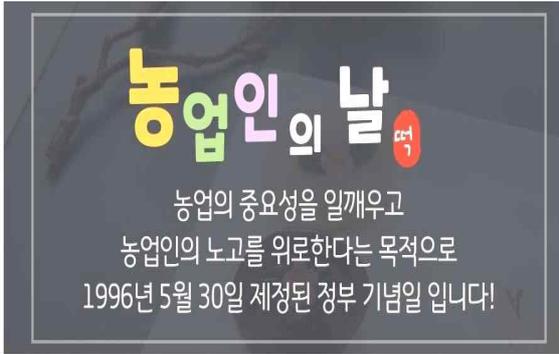


농업인의 날이 11월 11일인 이유는
한자 11 (十一) 을 합치면 흙도 (土) 가 되기 때문입니다.



※ 88번의 손길과 정성 ※

농업인의 소중한 쌀!

01. 쌀밥은 여러 반찬과 함께 고른 영양소 섭취
02. 성장을 돕는 필수아미노산의 함량 높음
03. 쌀의 탄수화물은 뇌 활동에 좋은 에너지!



 현미	 찰눈쌀	 백미
영양풍부(찰눈있음) 1분도(농약 잔류) 거친식감, 소화불량	영양71%(찰눈있음) 10분도 부드러운 식감	영양5%(찰눈없음) 12~13분도 부드러운 식감



가래떡데이의 유래

가래떡데이 '11월 11일'은 긴 막대 모양의 우리 전통 흰떡인 가래떡을 4개 세워놓은 모습에서 착안해 만든 날이며, '농업인의 날'입니다.



가래떡이란?

가래떡은 물에 불린 멥쌀을 뿜은 가루에 다시 일정량의 물을 부어 반죽한 다음 쪄내 길쭉하게 뽑아낸 떡입니다. 반죽할 때 약간의 소금을 넣기도 함. 떡국 및 떡볶이의 주재료입니다.



가래떡을 이용한 요리

요즘에는 떡볶이, 떡국 말고도 닭강정이나 닭튀김, 갈비 등에도 가래떡이 어울려 나오기도 하며, 치즈, 그라탱 등의 서양음식과 함께 요리하는 등 그 쓰임이 확대되고 있습니다.



11월의 절기(입동)-11.7

바쁜 가을걷이도 끝나지만 겨울을 준비해야 하는 때입니다. 입동 전후에 가장 큰일은 김장입니다. 무말랭이, 시래기 말리기, 꽃감 만들기, 떨감으로 장작 패기 등 몹시 바빴습니다.



<팥시루떡>

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 농촌진흥청, 구글 검색]



11월 학교급식 식단 안내



<p>11/1 Tue 한우체합날</p> <p>친환경차수수밥 참치김치찌개(5.9.13.18.) 김가루살파무침(1.5.6.8.) 한우불고기(5.6.13.16.18.) 알타리김치(9.13.) 굴 김소떡달콤강정(1.2.4.5.6.10.12.13.15.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 606.4/46.4/142.5/10.2</p>	<p>11/2 Wed 수다날</p> <p>짜장밥(2.5.6.10.13.16.18.) 달걀살파국(1.5.13.) 상추겉절이(5.6.13.18.) 버섯탕수육, 과일소스(1.2.5.6.10.11.12.13.18.) 배추김치(9.13.) 웃담말기요구르트(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 608.2/33.4/269.8/3.2</p>	<p>11/3 Thu</p> <p>친환경찰기장밥 매운돼지갈비찜(5.6.10.13.18.) 숙주나물겉은깨무침 어묵야채볶음(1.5.6.13.16.18.) 배추김치(9.) 저염식누룽지(5.6.13.) 수제청포도마카롱 * 에너지/단백질/칼슘/철 601.9/25.7/55.9/2</p>	<p>11/4 Fri 생일밥상</p> <p>친환경검정쌀밥(5.) 바지락미역국(13.18.) 도토리묵무침(5.6.13.18.) 토마토스파게티(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18.) 허니로스트덕(6.12.13.) 배추김치(9.) 사과(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 615.3/24/185.4/4.4</p>
<p>11/7 Mon</p> <p>친환경찰기장밥 근대된장국(5.6.) 연두부, 양념장(5.6.9.13.18.) 돼지불고기(5.6.10.13.18.) 상추겉절이(5.6.13.18.) 배추김치(9.) 꿀바람떡(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 624.4/31.2/181.2/4.5</p>	<p>11/8 Tue</p> <p>친환경홍국쌀밥 대구맑은국(5.9.13.18.) 가지나물(5.6.11.18.) 멸치견과류볶음(4.5.9.13.14.) 오징어볶음(1.2.5.6.13.17.) 배추김치(9.13.) 파인블루요거트(1.2.5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 596.4/31.4/278.7/2.7</p>	<p>11/9 Wed 수다날</p> <p>잔치국수(1.5.6.13.18.) 오이사과초무침(5.6.13.) 불고기덮밥(1.5.6.10.12.13.18.) 배추김치(9.13.) 굴 우리밀츄러스(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 616.7/32.3/166.5/2.9</p>	<p>11/10 Thu</p> <p>친환경발아찰현미밥 소고기버섯전골(13.16.18.) P 부추야채무침(5.6.13.) 포크커피렛, 소스(1.2.5.6.10.12.13.16.) 배추김치(9.) 하트단무지 크림치즈파이(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 604.3/27.8/72.6/2.5</p>
<p>11/14 Mon</p> <p>친환경검정쌀밥(5.) 꽃게찌개(5.6.8.9.13.18.) 진미채해바라기씨볶음(1.5.6.13.17.) 돈육대파오븐구이(1.5.6.10.13.18.) 미역줄기게맛살볶음(1.5.6.13) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 635.5/35.8/131.6/3.3</p>	<p>11/15 Tue</p> <p>친환경발아찰현미밥 시래기된장국(5.6.13.18.) 몽글몽글달걀찜(1.) 콘샐러드(1.5.6.8.13.) 로제찜닭(2.5.6.12.13.15.) 백김치(9.) 바나나(1.2.5.12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 627.6/32.5/238/4.4</p>	<p>11/16 Wed 수다날</p> <p>콩나물밥&양념장(5.10.16.) 참치김치찌개(5.9.13.18.) 발사믹야채샐러드(1.2.5.6.11.12.13.) 허브함박스테이크(수제)(1.2.5.6.10.12.13.16.) 무생채(9.13.) 스위티자몽주스(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 609.2/39.3/136/4.4</p>	<p>11/17 Thu</p> <p>친환경찰기장밥 청국장찌개(5.9.10.13.18.) 사태단호박찜(5.6.10.13.18) 시금치무침(5.6.18.) 배추김치(9.13.) 무지개떡(5.13.) 사과양배추샐러드(1.5.6.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 614.1/35.7/190/5</p>
<p>11/21 Mon</p> <p>친환경찰보리밥 떡만두국(1.5.6.10.13.15.16.18.) 가자미버터구이(2.5.6.13.) 오리불고기(5.6.13.18.) 배추김치(9.) 굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 622.4/35.6/97.9/3.3</p>	<p>11/22 Tue 소설밥상</p> <p>친환경검정쌀밥(5.) 어묵국(1.5.6.13.16.18.) 단호박돼지갈비찜(5.6.10.13.18.) 참나물된장무침(5.6.18.) 배추김치(9.13.) 눈꽃피자갈비만두(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 601.9/29/205.1/6.1</p>	<p>11/23 Wed 수다날</p> <p>해물필라프(1.5.6.8.9.12.13.16.17.18.) 유부장국(5.6.13.18.) 간장무채장아찌 김파래자반(13.) 라이스콘칩오븐치킨(1.2.4.5.6.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.) 요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 617.2/34.6/207.3/4</p>	<p>11/24 Thu</p> <p>친환경귀리밥 미역미소된장국(5.6.13.18) 로제떡볶이(2.5.6.10.12.13.15.16.) 돼지고기수육(5.6.10.13.18) 친환경콩나물무침(5.) 오이고추된장무침(1.2.5.6.13.14.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 626/33/182.3/3.4</p>
<p>11/28 Mon</p> <p>친환경홍국쌀밥 맛있는계란장(1.5.6.13.18.) 새우무나물(9.13.) 돼지등뼈감자탕(5.6.10.) 고등어순살카레구이(2.5.6.7.12.13.16.18.) 배추김치(9.) 우리사과주스(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 612.6/30.9/138.6/4.1</p>	<p>11/29 Tue</p> <p>친환경발아찰현미밥 소고기무국(5.6.16.) 부추겉절이(13.) 불고기낙지볶음(5.8.10.) 배추김치(9.) 단호박꿀찜(1.2.5.6.13.) 양금설기(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 604.1/28.1/93.7/3.9</p>	<p>11/30 Wed 수다날</p> <p>단호박카레라이스(2.5.6.10.13.) 팽이버섯된장국(5.6.13.18.) 파래콜라비무침(5.13.) 달콤오븐구이(5.6.12.13.15.18.) 배추김치(9.13.) 베리베리딸기요거트 * 에너지/단백질/칼슘/철 612.9/21.2/154.4/3.5</p>	<p>◇ 평화초등학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내!! * 쌀:전주시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) * 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산 한우(양소) * 고등어, 오징어, 꽃게, 참조기/가공품:국내산 * 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산 * 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다랑어: 원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산) * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락 사용 안함!</p>

- ◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <https://school.jbedu.kr/pyeonghwa> ->알림방->식생활실 ->식생활게시판
- ◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
- ◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!
- ◇ 저학년용(유치원, 1~2학년) 손가락과 젓가락을 준비하여 급식을 실시하고 있습니다.
- ◇ 학교 홈페이지 급식 게시판에 축산을 이력번호를 게시하고 있습니다.
- ◇ 학교 사정과 식품 수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

