

농업인의 날이 11월 11일인 이유는

한자 11 **十一** 을 합치면 흙 **土** 가 되기 때문입니다.

## 농업인의 날

농업의 중요성을 일깨우고  
농업인의 노고를 위로한다는 목적으로  
1996년 5월 30일 제정된 정부 기념일입니다.

### \* 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

영양풍부(쌀눈있음)  
1분도(농약 잔류)  
거친식감, 소화불량



찰눈쌀

영양71%(쌀눈있음)  
10분도  
부드러운 식감



백미

영양5%(쌀눈없음)  
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 찌내 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, 그라탕 등의 서양음식과 함께 요리하는 등 그 쓰임이 확대되고 있습니다.



### 가래떡데이 맞이 가래떡빼빼로



### 11월의 절기(입동)-11.7

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



### <팥시루떡>

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 농촌진흥청, 구글 검색]



# 11월 학교급식 식단 안내



	<b>11/1 Tue 한우채험날</b> 친환경차수수밥 참치김치찌개(5.9.13.18.) 김가루실파무침(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	<b>11/2 Wed 수다날</b> 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.) 웃담딸기요구르트(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 608.2/33.4/269.8/3.2	<b>11/3 Thu</b> 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	<b>11/4 Fri 생일밥상</b> 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
<b>11/7 Mon</b> 친환경찰기장밥 근대된장국(5.6.) 연두부, 양념장(5.6.9.13.18.) 돼지불고기(5.6.10.13.18.) 상추겉절이(5.6.13.18.) 배추김치(9.) 꿀바라떡(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 624.4/31.2/181.2/4.5	<b>11/8 Tue</b> 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.) 파인블루요구르트(1.2.5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 596.4/31.4/278.7/2.7	<b>11/9 Wed 수다날</b> 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	<b>11/10 Thu</b> 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	<b>11/11 Fri 가래떡데이</b> 친환경영양잡곡밥(5.) 감자수제비국(1.5.6.13.17.18.) 콩나물부추무침(5.) 닭고기김치감자조림(5.6.8.9.10.13.15.18.) 알타리김치(9.13.) 초코칩트위스트(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 595.2/20.6/171.4/3.1
<b>11/14 Mon</b> 친환경검정쌀밥(5.) 꽃게찌개(5.6.8.9.13.18.) 진미채해바라기씨볶음(1.5.6.13.17.) 돈육대파오븐구이(1.5.6.10.13.18.) 미역줄기계맛살볶음(1.5.6.13) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 635.5/35.8/131.6/3.3	<b>11/15 Tue</b> 친환경발아찰현미밥 시래기된장국(5.6.13.18.) 몽글몽글달걀찜(1.) 콘샐러드(1.5.6.8.13.) 로제점담(2.5.6.12.13.15.) 백김치(9.) 바나나(1.2.5.12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 627.6/32.5/238/4.4	<b>11/16 Wed 수다날</b> 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	<b>11/17 Thu</b> 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	<b>11/18 Fri</b> 친환경홍국쌀밥 닭곰탕(13.15.) 매추리알곤약조림(1.5.6.13.16.18.) 숙주나물겉은깨무침 주꾸미불고기볶음(5.6.10.13.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 609.2/39.3/136/4.4
<b>11/21 Mon</b> 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	<b>11/22 Tue 소설밥상</b> 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	<b>11/23 Wed 수다날</b> 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	<b>11/24 Thu</b> 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	<b>11/25 Fri</b> 친환경발아찰현미밥 해물순두부찌개(1.5.6.9.10.12.13.18.) 시금치무침(5.6.18.) 야채쫄면무침(5.6.13.) 닭갈비(5.6.11.13.15.18.) 배추김치(9.13.) 배(12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 617.9/28.7/141.5/4.1
<b>11/28 Mon</b> 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	<b>11/29 Tue</b> 친환경발아찰현미밥 소고기무국(5.6.16.) 부추겉절이(13.) 불고기낙지볶음(5.8.10.) 배추김치(9.) 단호박꿀찜(1.2.5.6.13.) 앙금설기(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 604.1/28.1/93.7/3.9	<b>11/30 Wed 수다날</b> 단호박카레라이스(2.5.6.10.13.) 팽이버섯된장국(5.6.13.18.) 파래콜라비무침(5.13.) 닭봉오븐구이(5.6.12.13.15.18.) 배추김치(9.13.) 베리베리딸기요거트 * 에너지/단백질/칼슘/철 612.9/21.2/154.4/3.5	◇ 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(암소) * 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!	

- ◇ 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) ⑲갯
- ◇ 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.

