



김치의 어원

옛날에는 추운 겨울에 채소를 먹기 어려워 김치를 담가 땅속에 저장해 두고 겨울 동안 먹었다고 합니다.

침채 → 팀채 → 덩채 → 짐채 → 김채 → “김치”

김치의 재료



배추김치 담그기



[자료 출처 : 식품의약품안전처, 다음*네이버 검색]

김치의 효능



효과

- 평장 작용
- 항균 / 항바이러스 작용
- 비타민 작용
- 항암 작용
- 혈중 콜레스테롤 개선



지역별 김치 특징 알아봐요!



김치 유산균 - 아토피 뿐만 아니라 면역력까지?



풍부한 유산균으로 면역력 향상 캄사이신 성분으로 지방분해, 소화촉진 피부노화 예방에 좋아요 타우린 성분으로 피로회복에 좋아요

맛있는 유산균이 톡톡 진짜 맛있는 김치!



12월의 절기(동지)-12.22

동지는 일 년 중 낮이 가장 짧고 밤이 가장 긴 절기입니다. 우리 민족은 이 동지를 아세(亞歲: 작은 설라 하여 명절로 지켜왔습니다.



<팥죽>

<동치미>



12월 학교급식 식단 안내



			12/1 Thu	12/2 Fri
			친환경영양잡곡밥/초(5.) 한우미역국/초(5.6.16.) 돼지갈비찜/초(5.6.10.13.18) 오이도라지초무침/초(5.6.13) 오징어부추전/초(6.17.) 배추김치/초(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 624.4/34.2/88.3/3.7	친환경기장밥/초 닭곰탕/초(5.6.15.) 코다리무조림/초(5.6.13.18) 아삭이고추된장무침/초(5.6) 짜장떡볶이/초(1.5.6.13.16) 배추김치/초(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 765.7/35/113.9/2.9
12/5 Mon	12/6 Tue	12/7 Wed 수다날	12/8 Thu	12/9 Fri
김치볶음밥/초(2.5.6.9.10.13.16.) 곤약어묵국/초(1.5.6.13.) 청경채된장무침/초(5.6.) 갈릭떡갈비/초(5.6.10.16.18) 깍두기/초(9.) 바나나/초(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 583.3/28.6/186/3.8	친환경수수밥/초 시금치된장국/초(5.6.) 수육&쌈장/초(5.6.9.10.13) 고막야채무침/초(5.6.13.18) 배추김치/초(9.) 크림치즈파이/초(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 949.7/37.1/113.4/3.5	친환경차조밥/초 꽃게탕/초(5.6.8.9.17.) 양배추쌈&쌈장/초(5.6.13.18) 취나물무침/초(5.6.) 숯불갈비너비아니/초(1.5.6.10.16.) 배추김치/초(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 430.4/21.4/181.1/6.4	옥수수밥/초 소고기무국/초(5.6.16.) 아몬드멸치볶음/초(13.) 찐두부&볶음김치/초(5.9.13.) 코다리강정/초(2.5.6.12.13.) 깍두기/초(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 717.4/38.1/241.9/4.2	곤드레밥/초(5.) 미역미소된장국/초(5.6.12.) 우영땅콩조림/초(4.5.6.13.18) 진미채볶음/초(5.6.13.17.) 훈제오리김치볶음/초(9.) 깍두기/초(9.) 양념장/초(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 609.8/31/250.5/4.3
12/12 Mon	12/13 Tue	12/14 Wed 수다날	12/15 Thu	12/16 Fri
친환경참쌀밥/초 달걀파국/초(1.5.6.) 방풍나물무침/초(5.6.) 게맛살양파샐러드/초(1.2.5.6.8.13.) 현살생선까스&타르타르소스/초(1.2.5.6.13.18.) 배추김치/초(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 722.9/25.9/248.1/2.9	친환경보리밥/초 사골떡국/초(1.5.6.10.13.16.18.) 숙갓두부무침/초(5.) 어묵양파볶음/초(1.5.6.13) 관동기/초(1.2.5.6.12.13.15.18.) 배추김치/초(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 792.3/40.3/232.5/8.1	친환경수수밥/초 추어탕(5.6.13.) 미트소스스파게티/초(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 날치알채소계란찜/초(1.2.5.13.) 참나물무침/초 배추김치/초(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 657.4/33.3/538.9/7.5	친환경기장밥/초 오징어무국/초(5.6.9.13.17.18.) 다시마초회/초(5.6.13.) 오리불고기/초(5.6.13.) 고구마맛탕/초(5.13.) 배추김치/초(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 558.2/24.1/130.7/3.5	유부장국/초(5.6.12.) 짜장면/초(1.2.5.6.9.10.13.16.17.18.) 단무지부추무침/초(13.) 새우튀김&타르타르소스/초(1.5.6.9.13.) 배추김치/초(9.) 배/초 * 에너지/단백질/칼슘/철 699.3/28/315.1/5.5
12/19 Mon	12/20 Tue	12/21 Wed 수다날	12/22 Thu	12/23 Fri
친환경차조밥/초 시래기된장국/초(5.6.) 숙주미나리무침/초 궁중떡볶이/초(5.6.13.16.18) 카레삼치구이/초(2.5.6.13.16.18.) 배추김치/초(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 506.8/21.1/158.9/2.9	친환경참쌀밥/초 부대찌개/초(1.2.5.6.9.10.12.15.16.) 순두부달걀찜/초(1.2.5.6.10.) 건파래볶음/초(5.13.) 야채튀김/초(1.5.6.) 배추김치/초(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 700.3/26.2/181.8/7.3	친환경보리밥/초 근대된장국/초(5.6.) 알감자조림/초(5.6.13.18.) 모듬버섯볶음/초(1.5.6.13.) 닭강정/초(1.5.6.12.13.15.) 배추김치/초(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 613.8/32.9/116.6/2.9	친환경영양잡곡밥/초(5.) 둘깨감자국/초(5.6.) 그린샐러드&키위드레싱/초(1.2.5.6.12.13.) 닭봉구이&허니머스터드소스/초(1.2.5.6.15.) 배추김치/초(9.) 새알팔죽/초(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 858/33.4/112.5/4.8	참치마요덮밥/초(1.2.5.6.13.15) 대파무국/초(5.6.) 갯잎순나물볶음/초(5.6.) 군만두/초(1.5.6.10.16.18.) 배추김치/초(9.) 호두타르트/초(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 741.9/28.8/203.9/16.6
12/26 Mon	12/27 Tue	12/28 Wed	12/29 Thu	건강하고 따뜻한 겨울 보내세요 
친환경수수밥/초 해물칼국수/초(5.6.13.16.17.18.) 돈육매추리알장조림/초(1.5.6.10.13.) 두부양념조림/초(5.6.13.18.) 시금치무침/초(5.6.) 배추김치/초(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 729.2/33.8/138.7/5.7	친환경경정쌀밥/초 둘깨수제비/초(5.6.13.) 안동찜닭/초(5.6.8.13.15.18) 비름나물된장무침/초(5.6.18) 연근튀김과 양념소스(1.4.5.6.12.13.) 배추김치/초(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 599.5/25.4/190.2/3.6	옥수수밥/초 한우육개장/초(1.5.6.13.16.18.) 미역오이초무침/초(1.5.6.13.18.) 감자행볶음/초(1.2.5.6.10.13.15.16.) 콩나물제육볶음/초(5.6.10.13.18.) 배추김치/초(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 501.1/34.2/168.1/3.3	친환경영양잡곡밥/초(5.) 떡만두국/초(1.5.6.10.13.16.18.) 소시지야채볶음/초(2.5.6.10.12.13.15.) 달걀개바베큐이/초(1.2.5.6.12.13.15.) 배추김치/초(9.) 쇼콜라크림치즈케익/초(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 801.1/33.9/133.8/5.2	

◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣 등 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품첨가물

◆ 해당식품에 특정증상을 보이는 학생, 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

◆ 위 식단은 식자재 수급 및 학교사정에 따라 변경 될 수 있습니다.

◆ 화학조미료는 전혀 사용하지 않으며 천연조미료인 다시마, 건새우, 다시마 등으로 국물을 내어 사용하고 있습니다.

◆ 우리학교 급식 식재료 원산지

* 쌀:순창군친환경쌀(쌀가공품:국내산) * 콩:국내산(두부콩:국내산) * 배추김치(고춧가루):국내산 * 돼지고기, 닭고기, 오리고기:국내산

* 쇠고기:국내산한우 * 축산물가공품:국내산(베이컨:수입산) * 고등어, 삼치, 오징어, 꽃게, 참조개, 미꾸리:국내산

* 갈치:세네갈산, 낙지:베트남산, 명태:러시아산 * 수산물 가공품:국내산(진미채:페루산) * 다량어:원양산 * 찌꺼기:베트남산

* 양고기, 넙치(광어), 조피볼락, 참돔, 뱀장어, 아귀는 사용하지 않습니다!

◆ 매 주 수요일은 '다 먹는 날(수다날)'을 운영하고 있으니, 음식물을 많이 남기지 않도록 협조 부탁드립니다.