



88번의 손길과
정성이 가야만
얻어지는 **쌀**



쌀은 우리 몸에 왜 좋을까요 ?



쌀밥은 고기, 생선, 채소류 등 여러 가지 반찬과 함께 먹게 되므로 **영양소**를 **골고루** 섭취할 수 있습니다.

· 성장을 돕는 ‘라이신’이라는 **필수아미노산**의 함량이 높아 성장기 어린이에게 좋으며, 건강에 좋은 **불포화 지방산**이 많습니다.

또한, 쌀은 우리 뇌가 에너지원으로 이용하는 포도당’을 만드는 탄수화물을 77%나 함유하고 있어 **뇌 활동에 좋은 에너지** 급원이 됩니다.

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



가래떡이란?

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



가래떡데이의 유래

가래떡데이 ‘11월 11일’은 긴 막대 모양의 우리 전통 흰떡인 가래떡을 4개 세워놓은 모습에서 착안해 만든 날이며, ‘농업인의 날’로 농업의 중요성을 일깨우고 농업인의 노고를 위로한다는 목적으로 1996년 5월 30일 제정된 정부 기념일입니다.



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.



11월 11일 농업인의 날
가래떡데이
우리 쌀로 만들어
즐거움 가득한 맛있는 가래떡



11월의 절기(입동)-11.8

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



<팥시루떡>

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 농촌진흥청, 네이버 검색]



11월 학교급식 식단 안내



	11/1 Tue	11/2 Wed	11/3 Thu	11/4 Fri
	친환경영양장곡밥/초(5.) 들깨미역국/초(5.6.13.16.) 참나물무침/초 아몬드멸치볶음/초(13.) 한우불고기/초(5.6.8.13.16.18.) 배추김치/초(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 568.8/30.9/179.2/5.2	친환경수수밥/초 곤약어묵국/초(1.5.6.13.) 두부양념조림/초(5.6.13.18.) 도시락김/초 닭날개바베큐구이/초(1.2.5.6.12.13.15.) 배추김치/초(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 583/28/150.1/3	콩나물밥/초(5.) 건새우아욱국/초(5.6.9.) 치킨샐러드/초(1.2.5.6.12.15.) 쫄면야채무침/초(5.6.13.18.) 배추김치/초(9.) 양념장/초(5.6.) 감글/초 * 에너지/단백질/칼슘/철 561.6/21.4/246/4.7	친환경경정쌀밥/초 감자옹심이국/초(5.6.13.18.) 돈육매추리알장조림/초(1.5.6.10.13.) 비빔나물된장무침/초(5.6.18.) 고등어구이/초(5.6.7.13.) 배추김치/초(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 566.2/26.2/153.9/3.6
11/7 Mon	11/8 Tue	11/9 Wed 수다날	11/10 Thu	11/11 Fri
친환경차조밥/초 순두부찌개/초(1.5.6.9.10.13) 미트볼떡조림/초(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 시금치무침/초(5.6.) 통살생선까스&타르타르소스/초(1.2.5.6.13.18.) 깍두기/초(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 604.9/28.3/162.9/3.9	친환경기장밥/초 닭곰탕/초(5.6.15.) 썩갠두부무침/초(5.) 떡볶이/초(1.5.6.12.13.) 소시지야채볶음/초(2.5.6.10.12.13.15.) 배추김치/초(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 589.7/27.6/126.4/3	옥수수밥/초 부대찌개/초(1.2.5.6.9.10.12.15.16.) 삼치무조림/초(5.6.13.18.) 열무된장무침/초(4.5.6.18.) 채소계란말이/초(1.5.) 깍두기/초(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 597.5/31.3/196/4.1	친환경참쌀밥/초 달걀파국/초(1.5.6.) 단무지부추무침/초(13.) 버터플라이새우튀김/초(1.5.6.9.13.) 배추김치/초(9.) 돈육짜장볶음/초(2.5.6.9.10.13.16.17.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 625.7/27.6/183.4/5.2	친환경영양장곡밥/초(5.) 우렁살된장국/초(5.6.13.18) 숙주나물무침/초(5.6.18.) 해물볶음우동/초(5.6.9.13.17.18.) 육살된장구이/초(5.6.10.13.18.) 배추김치/초(9.) 상추쌈&쌈장/초(5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 632.5/42/231.7/3.8
11/14 Mon	11/15 Tue	11/16 Wed 수다날	11/17 Thu	11/18 Fri
친환경수수밥/초 맑은콩나물국/초(5.6.) 취나물된장무침/초(5.6.) 간동치/초(1.2.5.6.12.13.15.18.) 배추김치/초(9.) 스프링어니언크림치즈파이/초(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 654.1/25.2/152.6/6.5	친환경기장밥/초 얼갈이배추된장국/초(5.6.13.18.) 안동찜닭/초(5.6.8.13.15.18.) 치커리야채무침/초(5.6.13.18.) 부들어묵볶음/초(1.5.6.13) 열무김치/초(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 539/22.8/185.4/2.6	친환경경정쌀밥/초 감자수제미국/초(5.6.13.) 등갈비김치찜/초(5.6.9.10.13.18.) 쥬포채볶음/초(5.6.13.17.) 배추김치/초(9.) 야채스틱/초(5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 599.7/34.5/149/3.5	친환경차조밥/초 잔치국수/초(1.5.6.9.13.18.) 단무지부추무침/초(13.) 후라이드순살치킨/초(1.2.5.6.13.15.) 배추김치/초(9.) 사과(부사)/초 * 에너지/단백질/칼슘/철 596.2/29.6/136.6/3.6	친환경참쌀밥/초 해물짬뽕국/초(5.6.9.13.17.18.) 그린샐러드&유자드레싱/초(1.2.5.6.12.13.) 춘제오리&허니머스타드소스/초(1.2.5.6.) 배추김치/초(9.) 팬케이크/초(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 729.4/29.4/207.2/4.3
11/21 Mon	11/22 Tue	11/23 Wed 수다날	11/24 Thu	11/25 Fri
친환경보리밥/초 두부김치찌개/초(5.9.12.16.18.) 유채나물된장무침/초(5.6.) 순대채소볶음/초(5.6.10.13.16.18.) 코다리강정/초(2.5.6.12.13.) 깍두기/초(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 527.1/25.5/199.3/5.3	친환경영양장곡밥/초(5.) 우리쌀떡국/초(1.5.6.16.) 도토리묵채소무침/초(5.6.13.) 닭김치볶음/초(5.9.13.15.) 열무김치/초(9.) 단감/초 * 에너지/단백질/칼슘/철 587.5/31.8/137/2.7	친환경수수밥/초 유부장국/초(5.6.12.) 매콤콩나물무침/초(5.6.18.) 감자부추전/초(6.) 연양식불고기/초(2.16.) 배추김치/초(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 528.5/24.6/157.6/4.9	볶음밥/초(2.5.6.10.13.16.) 들깨무채국/초(5.6.) 비빔채소만두/초(1.5.6.10.13.15.16.18.) 배추김치/초(9.) 배/초 치즈타르트/초(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 548.6/18.3/79.8/2.3	친환경차조밥/초 근대된장국/초(5.6.) 가자어묵볶음/초(1.5.6.13.) 갈actic떡갈비/초(5.6.10.16.18.) 배추김치/초(9.) 바나나/초(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 543.9/22.2/93.4/2.9
11/28 Mon	11/29 Tue	11/30 Wed		
친환경경정쌀밥/초 팽이버섯달걀국/초(1.) 연두부&양념장/초(5.6.) 미역오이초무침/초(1.5.6.13.18.) 닭갈비볶음/초(5.6.13.15.) 배추김치/초(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 612.4/27.7/142.7/3.6	친환경보리밥/초 동태찌개/초(5.6.9.13.18.) 상추겉절이/초(5.6.13.) 오리불고기/초(5.6.13.) 깍두기(1.5.6.) 배추김치/초(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 636.8/33.6/174.6/4.4	친환경수수밥/초 팽이버섯된장국/초(5.6.) 양상추샐러드&파인소스(2.5.12.13.) 건파래볶음/초(5.13.) 치킨커를렛&허니머스타드소스/초(1.2.5.6.13.15.) 배추김치/초(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 570.6/28.9/139.4/3.3		

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

◆ 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,참조기,미꾸리:국내산

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