



오색(五色)음식으로 오장(五臟)을 건강하게



구분	효능 및 특성
적색(赤) red 심장	<ul style="list-style-type: none"> 라이코펜, 안토시아닌 색소 함유 피를 맑게 해줌 암 예방 및 노화 방지 - 토마토, 사과, 딸기, 수박 
황색(黃) yellow 위	<ul style="list-style-type: none"> 카로티노이드 성분 함유 소화력 증진, 식욕 촉진 암 예방 및 노화 방지 - 당근, 오렌지, 호박 등 
녹색(綠) green 간	<ul style="list-style-type: none"> 클로로필 색소 함유 해독 작용 피로 개선 및 피부 미용 - 브로콜리, 시금치, 키위 등 
백색(白) white 폐	<ul style="list-style-type: none"> 플라보노이드계 안토크산틴 색소 함유 면역력 증진 기관지 개선 및 항알레르기, 항염증 효과 - 무, 양파, 도라지 등 
흑색(黑) black 신장	<ul style="list-style-type: none"> 안토시아닌 성분 기억력 및 신장 건강 개선 성인병 예방 및 노화 방지 등 - 검은콩, 미역, 블루베리 등 

우리의 것이 좋은 거야~!

가래떡 데이(11월11일)



▶ 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 제정된 기념일입니다.



▶ 쌀이 만들어지기까지는 무려 88번의 손길이 필요하다는 얘기가 있습니다. 이처럼 정성이 깃든 우리의 먹거리를 소중히 알고 감사하며, 우리 전통식문화에 대한 자부심을 갖도록 해요.

음식 궁합



난 네가 좋아~^^

- ☺ **당근+식용유** > 당근의 지용성 비타민 흡수를 도와줌
- ☺ **돼지고기+새우젓** > 새우젓의 단백질 분해효소가 돼지고기의 소화를 도와줌
- ☺ **두부+ 미역** > 두부 섭취로 인해 부족하기 쉬운 요오드를 미역이 보충
- ☺ **아욱+새우** > 알칼리성 식품인 아욱이 새우에 거의 없는 비타민A, C, 섬유질 보충
- ☺ **귤+레몬** > 레몬이 귤의 비린내를 제거하고 세균 번식 억제

역시 우리

안 맞는 것 같아,,,,



- ✓ **미역+파** > 미끄러워서 식감이 안 좋음
- ✓ **시금치+근대** > 결석이 생기기 쉬움
- ✓ **문어+고사리** > 소화 불량 유발 가능
- ✓ **오이+무** > 오이의 효소에 의해 무의 비타민C 파괴



11월 학교급식 식단 안내



월	화	수	목	금
11/1	11/2	11/3	11/4	11/5
친환경발아찰현미밥 감자수제비만두국(1.5.6.9.10.13.16.18.) 닭갈비/눈꽃치즈(2.5.6.13.15.16.18.) 불고기양배추전(1.2.5.6.10.15.16.18.) 들깨우나물(5.6.) 배추김치(9.13.) 우리밀붕어빵(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 573.7/29.7/54.3/5.9	친환경혼합잡곡밥(5.) 우렁감자원장국(5.6.13.18.) 까르보나라스파게티(1.2.5.6.10.13.16.) 공치김치조림(5.6.7.9.13.18.) 연근부각(5.6.) 총각김치 꿀 * 에너지/단백질/칼슘/철 562/21.3/299.4/4.4	카레라이스/별카츠(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 김치무콩나물국(5.9.13.) 골뱅이곤약무침(5.6.13.18.) 치커리사과샐러드(1.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 애플망고주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 551.5/28.8/177.6/4.2	친환경찰흑미밥 순두부찌개(5.13.18.) 소세지떡볶음(2.5.6.10.12.13.15.) 갈비만두(1.5.6.10.16.18.) 물밤묵무침(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 친환경방울토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 579.2/21.8/135.6/5.7	친환경통밀밥 추어탕(5.6.13.18.) 돼지갈비김치찜(5.6.9.10.13.18.) 우영진미채조림(5.6.13.17.18.) 유기농김구이(13.) 깍두기(9.13.) 사과푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 534.4/29/243.2/5
11/8	11/9	11/10	11/11	11/12
친환경보리쌀밥 꼬치어묵국(1.5.6.13.16.18.) 파닭(1.2.5.6.15.) 고등어우조림(5.6.7.13.18.) 감자햄볶음(2.5.6.10.) 배추김치(9.13.) 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 547.2/33.3/138.7/3.7	친환경찰현미밥 굴두부국(5.13.18.) 오리불고기(5.6.13.18.) 새우멸치파래자반(13.) 배추김치(9.13.) 모듬쌈/쌈장(5.6.13.18.) 와플생크림케익2(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 590.7/23.8/268.6/5.5	자장면(1.5.6.10.13.16.18.) 북어달걀국(1.13.) 스틱떡갈비/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 단무지무침 총각김치 요구르트(보로로)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 598.5/34.8/259.6/3.6	친환경차조밥 고기국밥(2.5.9.10.13.) 안동순살닭찜/당면(5.6.13.15.18.) 치즈가래떡구이/시럽(2.5.6.12.13.) 깍두기(9.13.) 갓김치(9.) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 562.6/30.5/95.8/2.6	친환경통밀밥(6.) 육개장(1.13.16.) 간쏜새우(1.2.5.6.9.12.13.) 김말이구이(1.5.6.16.) 브로콜리회(5.6.13.17.) 배추김치(9.13.) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 649.5/23.6/105/9
11/15	11/16	11/17	11/18	11/19
친환경혼합잡곡밥(5.) 떡국(1.13.16.) 나초치킨/칠리소스(1.2.5.6.12.13.15.) 참치김치볶음(5.9.13.) 오이부추무침(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 모듬포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 572.5/25/145.6/3.5	친환경찰흑미밥 꽃게탕(5.6.8.13.17.18.) 편육/무쌈(5.6.10.13.18.) 얇은피만두찜(1.5.6.10.16.18.) 숙주맛살흑임자무침(1.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 487.3/32.1/181/7.1	비빔밥(5.) 약고추장(5.6.10.13.) 연두부달걀국(1.5.13.) 회오리물탕도그(1.2.5.6.10.12.13.16.) 고들고들오이지무침(13.) 배추김치(9.13.) 매실주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 594.8/21.4/209.3/3.6	친환경보리쌀밥 돼지고기김치찌개(5.9.10.13.) 허니순살간장치킨(1.2.4.5.6.13.15.16.18.) 카프레제샐러드(사각)(1.2.5.6.12.13.) 쌈배추겉절이(9.13.) 갈릭파이(1.2.5.6.13.14.) * 에너지/단백질/칼슘/철 553.2/29/167.9/2.9	친환경발아찰현미밥 바지락칼국수(5.6.13.16.18.) 자장불고기(5.6.10.13.16.18.) 어묵채볶음(1.5.6.8.13.16.18.) 도토리묵야채무침(5.6.13.18.) 깍두기(9.13.) 굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 628.1/31.4/146.3/4.8
11/22	11/23	11/24	11/25	11/26
친환경귀리밥 낙지연포탕(13.) 바베큐순살치킨구이(1.5.6.12.13.15.18.) 검은콩조림(5.6.13.) 시금치들깨무침(13.) 배추김치(9.13.) 인절미(5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 522.9/32.1/139.5/4.1	친환경찰현미밥 돼지뼈감자탕(5.6.10.13.18.) 미트볼스파게티(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 이색해물전(1.2.5.6.8.9.10.12.13.15.16.17.18.) 배추김치(9.13.) 친환경방울토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 672.1/30.7/118.4/5.1	날치알김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.18.) 건새우아욱국(5.6.9.13.18.) 팝콘치킨떡강정(1.2.4.5.6.12.13.15.16.18.) 오미자모듬야채피클 총각김치 샤인머스켓포도주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 566.9/24.7/234/3.4	친환경혼합잡곡밥(5.) 치즈크림스프(1.2.5.6.13.16.) 돼지고기콩나물볶음(5.6.10.13.18.) 삼치유자청엿장조림(5.6.13.18.) 잔멸치깻잎찜(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 576.3/32.6/106.4/2.3	친환경찰흑미밥 김치수제비국(5.6.9.13.) 너비아니육전(1.5.6.10.15.18.) 삼색달걀찜(1.9.13.) 참나물샐러드(1.5.6.13.18.) 깍두기(9.13.) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 553/20.4/230.7/3.7
11/29	11/30			
친환경보리쌀밥 민물새우찌개(9.13.) 라조기(1.2.5.6.13.15.18.) 앞새만두찜(1.5.6.10.15.16.18.) 근대된장무침(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 단호박죽(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 563.7/28.1/97.6/2.6	친환경통밀밥(6.) 사골미역국(13.16.) 돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13.18.) 열무시래기지짐(5.6.9.13.18.) 배추김치(9.13.) 요구르트(라이트)(2.) 미니햄버거(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 622.4/30.9/253.3/4.8			
		<p>우리는 우리 주위에 있는 아름다운 것을 알아보지 못하고 항상 멀리 있는 것에 더 가치를 두곤 한다.</p> <p>파올로코엘료의 <알레프> 중에서</p>		
		<p>손씻기는 건강을 지키는 가장 좋은 습관입니다</p> 		

◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④팥콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염,

⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://school.jbedu.kr/seochun> → 알림망 → 식생활관 소식 → 이달의 식단, 급식게시판

◇ 학교급식은 안전하고 우수한 식재료를 균형있는 영양과 위생적인 급식을 위하여 최선을 다하고 있습니다.