



전주우아중학교

2024년 11월호
우아중 2024-147

영양소식 및 식단안내

<http://www.school.jbedu.kr/wooa>

바른 인성으로 나눔과
배려를 실천하는
행복한 학교

영양상담실
☎243-9176

우리나라 전통음식

김치

김치는 한국의 전통 음식으로 밥상에서 절대 빠지지 않으며 세계에서 발효식품으로 인정받은 음식입니다.



□ 김치 맛의 비밀

김치는 소금에 절인 후 양념을 배합하는 단계를 지나 발효 및 숙성의 과정을 거칩니다. 이 일련의 과정에서 젖산균의 발효작용이 일어나 유해한 미생물의 증식은 억제되고 김치의 독특한 풍미와 향기를 내는 물질들이 만들어집니다.

□ 김치의 영양학적 우수성

배추김치 한 접시(60g)의 열량이 약 10kcal 정도로 매우 낮고, 비타민 · 칼슘 등의 무기질과 식이섬유를 풍부하게 함유하고 있습니다. 또한 양념으로 사용되는 마늘 · 생강 · 파 · 고춧가루 · 젓갈 등에는 다양한 생리 활성 물질들이 들어있어 영양적으로 우수한 식품입니다. 이 외에도 항산화 작용 및 항노화 효과 · 항암 효과 · 혈중 지질 개선 · 에너지 대사 촉진 · 장내 균총의 개선 등에 관여합니다.

□ 김치의 종류 및 특성

우리나라의 김치는 지방에 따라, 그리고 각 가정에 따라 다양합니다. 특히 지방에 따른 특색은 고춧가루의 사용량과 젓갈의 종류들에 따라 달라집니다. 북쪽의 추운 지방에서는 고춧가루를 적게 쓰는 백김치·보쌈김치·동치미 등이 유명하며, 호남지방은 매운 김치, 영남지방은 짠 김치가 특색입니다. 젓갈로는 중부·북부지방에서는 새우젓·조기젓을 쓰고, 남부지방에서는 멸치젓·갈치젓을 많이 사용합니다.

서울/경기도 지방	강원도 지방	충청도 지방	전라도 지방	경상도 지방
짜지도, 싱겁지도 않은 담백한 김치를 담겼습니다.	생선과 다양한 젓갈을 사용하여 김치를 담군 것이 특징입니다.	소금을 사용해 간을 맞추어 담백하고 소박한 맛입니다.	맵게 담겼으며, 찹쌀풀, 여러 종류의 채소를 사용해 시원한 맛이 특징입니다.	김치가 짜고, 마늘과 고춧가루를 많이 넣은 자극적인 간이 센 맛이 특징입니다.

[출처 : 국민건강지식센터, 네이버 이미지 검색]

알레르기정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.

해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관(☎ 243-9176)으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대체할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.



11월 학교급식 식단 안내



❖ 식재료 원산지 및 영양량 표시 정보 전주우아중학교 홈페이지 → 학교소식 → 식생활관 → 급식게시판

* 쌀:전주시 친환경쌀
* 콩(두부):국내산
* 배추김치(고춧가루):국내산 (찌개용,반찬용)
* 닭고기/오리고기/가공품:국내산
* 쇠고기:국내산 한우
* 돼지고기/가공품:국내산
* 고등어,오징어,꽃게,참조기: 국내산 *갈치/가공품:세네 갈, 아귀/가공품:국내산

* 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산,명태:러시아산, 다랑어 가공품: 원양산
* 오징어가공품: 페루,중국
* 양고기, 다랑어, 조피볼락, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치, 참돔, 우렁챙이, 전복, 방어, 부세 사용안함

기존 표시대상] + 이외에도
마역감발차천일염은 국내산 사용



11/1 Fri

친환경찰흑미밥
얼큰닭무국(15)
삼치감자조림(5.6)
햄부추달걀말이 (1.2.5.6.10.15.16)
등갈비바베큐이 (5.6.10.12.13.18)
쌈배추겉절이(13)
꿀드키워

* 에너지/단백질/칼슘/철
755.5/38.6/101.3/4.0

11/4 Mon	11/5 Tue	11/6 Wed	11/7 Thu	11/8 Fri
친환경찰보리밥 전주식콩나물국(5.17) 고구마닭갈비(5.6.13.15) 돈마호크 (2.5.6.10.12.13.16.18) 오리엔탈샐러드(1.2.5.6.12) 깍두기(9) 오렌지에이드	현장체험학습	친환경쌀밥(작은밥) 제주동베고기국수 (2.5.6.10) 모듬야채장아찌 낙지오징어떡볶음(5.6.13.17) 쌈배추겉절이(13) 부어스트핫도그 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 비타한라봉(13)	친환경찰현미밥 애호박돼지찌개(5.6.10.13) 고등어무조림(5.6.7.13) 된장깻잎지(5.6) 훈제오리볶음우동 (5.6.13.18) 배추김치(9) 찰쌀땅콩호떡(1.2.4.5.6.)	친환경혼합잡곡밥(5) 추어탕(5.6.13) 단호박닭봉조림(5.6.13.15) 마라햄볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 알타리김치(9) 샤인머스켓 모듬부각(5.6)
* 에너지/단백질/칼슘/철 1,060.3/50.5/163.6/4.3		* 에너지/단백질/칼슘/철 703.5/27.4/160.7/2.4	* 에너지/단백질/칼슘/철 731.8/31.4/90.4/2.2	* 에너지/단백질/칼슘/철 852.6/35.2/298.2/4.3
11/11 Mon	11/12 Tue	11/13 Wed	11/14 Thu	11/15 Fri
친환경차조밥 참치김치찌개(5.9.13) 수육/모듬야채(5.6.10.13) 오이고추양파무침(5.6) 소떡구이 (2.5.6.10.12.13.15.16) 깍두기(9) 돼지바요거트(1.2.5.6.13)	김가루주먹밥 잔치국수(1.5.6.9) 매운갈비떡찜(5.6.10.13) 간장무채장아찌무침 고추튀김(1.5.6.10.18) 얼갈이겉절이(13) 황금향	고추참치비빔밥 (1.5.6.12.13.16) 감자옹심이국(1.17) 애너타리개소스무침(5.6.13) 미니불고기버거 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) 흑임자죽(13) 배추김치(9) 자몽주스(13)	친환경혼합잡곡밥(5) 민물새우호박국(9.13) 열무시래기된장지짐(5.6) 크림커리우동/코코넛새우 (1.2.5.6.9.12.13.16.18) 더블치즈볼(1.2.5.6) 볼케이노닭봉구이 (5.6.12.13.15) 알타리김치(9)	친환경찰흑미밥 소머리국밥(5.6.16) 주꾸미제육볶음(5.6.10.13) 파리고추실치볶음(5.6.13) 콩비지김치전(5.6.9.10) 깍두기(9) 국화빵(1.2.5.6)
* 에너지/단백질/칼슘/철 828.4/40.3/133.7/4.0	* 에너지/단백질/칼슘/철 927.5/37.0/206.7/4.0	* 에너지/단백질/칼슘/철 772.8/28.1/203.4/4.3	* 에너지/단백질/칼슘/철 801.4/36.4/352.0/2.7	* 에너지/단백질/칼슘/철 771.0/31.1/118.3/3.0
11/18 Mon	11/19 Tue	11/20 Wed	11/21 Thu	11/22 Fri
친환경찰아찰현미밥 감자탕(5.6.10) 조고기사리지짐(5.6.13) 맛초킹치킨(5.6.12.13.15.18) 싸먹는구이햄 (1.2.5.6.10.15.16) 쌈배추겉절이(13) 꿀떡	돈까스덮밥 (1.5.6.10.12.13.18) 우동국물(1.2.5.6.9) 굴뱅이배무침(5.6.13) 꼬들유자단무지채무침 타코야끼 (1.2.5.6.7.10.13.15.16.18) 배추김치(9) 블랙사파이어주스(13)	친환경혼합잡곡밥(5) 소고기당면국(5.6.16) 참나물겉절이(5.6) 오리김치주물럭(5.6.9.13) 두부달걀전(1.5.6) 바비큐피자 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 알타리김치(9)	추억의 도시락 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 북어채버섯국(1) 계란후라이(1.5) 마라탕수육(1.5.6.10) 깍두기(9) 웃남블루베리요구르트(2)	친환경찰보리밥 대구매운탕(5.13) 로제스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 돈동심스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 콘크림수프(2.5.6.16) 대추방울토마토(12)
* 에너지/단백질/칼슘/철 777.5/38.7/87.2/2.4	* 에너지/단백질/칼슘/철 745.6/25.0/114.9/2.7	* 에너지/단백질/칼슘/철 878.3/34.5/257.3/4.4	* 에너지/단백질/칼슘/철 791.7/32.7/261.6/8.6	* 에너지/단백질/칼슘/철 976.5/31.0/348.8/4.1
11/25 Mon	11/26 Tue	11/27 Wed	11/28 Thu	11/29 Fri
친환경혼합잡곡밥(5) 들깨미역국 갈비해물콩나물찜 (5.6.10.13) 오이도라지무침(5.6.13) 버섯잡채(1.5.6.10.13) 단팔볼(1.2.5.6) 배추김치(9)	친환경차조밥 바지락순두부찌개 (1.5.6.10.13.18) 동파육(5.6.10.13.18) 샤오롱바오(1.5.6.10.16.18) 냉이된장무침(5.6) 쌈배추겉절이(13) 우유크림케이크(1.2.5.6)	친환경찰흑미밥 사골떡국(1.16) 족발/야채겨자무침(10.13) 불닭볶음면(5.6.13.15) 김치매일전병 (2.3.5.6.16.18) 알타리김치(9) 친환경굴	미니야채볶음밥 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) 짜장면(2.5.6.10.13.16) 달걀부추국(1) 반달단무지 애플도씨탕수육(1.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 식물성유산균요구르트(2)	친환경찰현미밥 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 시금치나물(5.6) 치즈떡볶이(1.2.5.6.13.) 호랑이치킨 (2.5.6.12.13.15.18) 깍두기(9) 도라에몽만주(1.2.6)
* 에너지/단백질/칼슘/철 814.0/35.3/161.9/4.2	* 에너지/단백질/칼슘/철 809.3/42.0/231.9/10.1	* 에너지/단백질/칼슘/철 906.2/47.8/115.6/3.1	* 에너지/단백질/칼슘/철 721.4/27.5/131.9/7.7	* 에너지/단백질/칼슘/철 701.3/37.1/169.6/4.8