



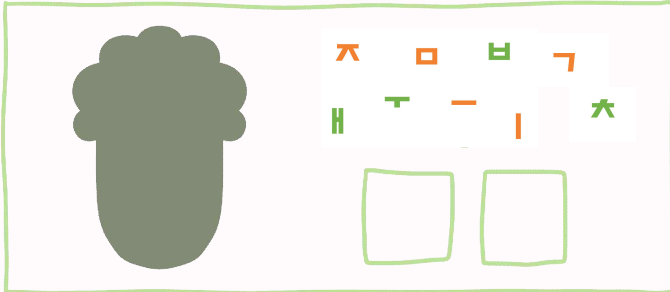
2023년 11월 영양소식지



우)54860 전주시 덕진구 만성서로 96 063)717-1704(식생활관), 717-1702(행정실) FAX)717-1707

11월의 제철 식재료

아래의 그림자는 어떤 채소의 그림자일까요? 뒤죽박죽 글자에서 이름을 찾아 적어보세요!



11월의 제철 식재료는 배추입니다. 배추는 무, 고추, 마늘과 함께 우리나라 4대 채소 중 하나로 김치뿐만 아니라 다양한 방법으로 먹을 수 있는 채소입니다. 배추는 수분함량이 높고 식이섬유가 풍부해 변비 예방에 도움을 줍니다. 또한 칼슘, 칼륨, 비타민, 무기질 등 여러 가지 영양소도 풍부하답니다.

[출처: 네이버 지식백과]

11월의 절기 '소설'



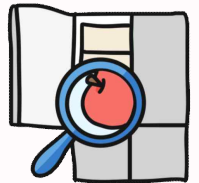
우리나라의 24절기 중 스무 번째 절기로 **첫눈이 내린다**고 해 소설(小雪)이라고 합니다. 한겨울에 든 것은 아니지만 눈이 내릴 정도로 추위가 시작되기 때문에 겨울 준비를 시작했습니다. 시래기를 엮어 달고 무말랭이나 호박을 썰어 말리며 겨우내 먹을 식량을 준비하고, 목화를 따서 손을 보거나 소먹이로 쓸 벼짚을 모아두기도 했습니다. 여러분은 '소설'에 무엇을 하며 겨울 준비를 하고 싶나요?

[출처: 한국민속대백과사전]

11월 25일은 아무것도 사지 않는 날!

11월 마지막 주 토요일은 **아무것도 사지 않는 날!** 과도한 소비로 인한 환경오염에 대해 경각심을 가지고, 과소비 습관을 반성하는 캠페인입니다. 물건뿐만 아니라 식재료의 지나친 소비도 많은 환경오염을 만들어 내고 있어요!

혹시 사둔 것을 깜박 잊고 소비기한이 지나 식재료를 버렸던 경험이 있나요? 우리 집 냉장고에 어떤 식재료가 있는지 알고 있나요? 11월 25일에는 아무것도 사지 않고 냉장고 속 식재료만으로 한 끼를 해결해 보세요. 식재료를 버리지 않고 맛있게 먹는다면 환경을 지킬 수 있답니다.



[출처: 네이버 지식백과]

11월 22일 김치의 날

배추, 무, 오이 등 여러 채소를 소금에 절이고 양념을 버무려 발효시킨 **김치!** 발효되면서 유산균이 생기고, 각종 무기질과 비타민도 풍부해요. 11월 22일은 김치의 날로, 김치의 가치와 우수성을 널리 알리기 위해 제정된 법정기념일이랍니다. 주재료에 따라 다양한 김치가 만들어져요.

- **배추김치:** 소금에 절인 배추로 만들어요. 숙성시켜 익은 김치도 맛있지만, 즉석에서 버무린 겉절이도 맛있답니다.
- **동치미:** 통째 또는 크게 썬 무를 잠깐 절여 국물을 흥건하게 해 심심하게 담그는 김치. 주재료인 무는 감기 예방과 소화를 도와줘요.
- **오이소박이:** 소금에 절인 오이 속에 소를 넣어 만들어요. 주재료인 오이는 수분과 비타민이 풍부해 피부 건강과 피로 회복에 좋아요.
- **백김치:** 고춧가루를 넣지 않고 하얗게 담그는 김치. 백김치를 시작으로 김치가 탄생했어요. 맵지 않아 남녀노소 맛있게 먹을 수 있답니다.

이외에도 깍두기, 열무김치, 총각김치, 갯김치, 파김치 등 150여 종이 있습니다. 여러분은 어떤 김치를 좋아하나요? 가장 좋아하는 김치 세 종류를 시상대에 적어보세요!

[출처: 네이버 지식백과]



11월 학교급식 식단 안내

우리학교는 일본산 식재료를 사용하지 않습니다.				
◇ 알레르기 정보				
①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 등의 알레르기 유발 식품을 표시 하였으며 교차오염에 의한 알레르기는 표시하지 않았습니다.				
11/1	11/2	11/3	11/4	11/5
친환경서리태파쇄밥(5) 쇠고기미역국(5.6.16) 시금치삼색나물(1.5.6.8) 대패오리숙주볶음(간장)(5.6.13) 새우살호박볶음(9.13) 배추김치(9) 달고나크레이프케이크(1.2.4.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 597.9/33.4/244.8/2.4	친환경서리태파쇄밥(5) 쇠고기미역국(5.6.16) 시금치삼색나물(1.5.6.8) 대패오리숙주볶음(간장)(5.6.13) 새우살호박볶음(9.13) 배추김치(9) 달고나크레이프케이크(1.2.4.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 604.7/24.8/187.6/3.3	친환경검정쌀밥 물떡어묵국(1.5.6) 한우갈비찜(5.6.13.16) 중화풍브로콜리찜(5.6.13.18) 배추김치(9) 바나나 * 너지/단백질/칼슘/철 605.3/21.9/95.1/2.9	친환경영양잡곡밥(5) 낙지수제비국(1.2.5.6.7.8.13.17.18.) 숯불오리불고기(2.5.6.9.13.18) 고사리들깨볶음(5.6) 고추장어묵볶음(1.5.6.13) 수제타코야키(1.2.5.6.10.15.16.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 718.2/31.5/103.0/2.5	친환경차수수밥 한우우거지장터국밥(1.5.6.16.18) 단호박한돈갈비찜(5.6.10.13) 숙주나물맛살무침(5.6) 매콤어묵채피망볶음(1.5.6.13) 배추김치(9) 레드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 519.5/26.0/75.0/5.7
11/6	11/7	11/8	11/9	11/10
친환경영양잡곡밥(5) 낙지수제비국(1.2.5.6.7.8.13.17.18.) 숯불오리불고기(2.5.6.9.13.18) 고사리들깨볶음(5.6) 고추장어묵볶음(1.5.6.13) 수제타코야키(1.2.5.6.10.15.16.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 718.2/31.5/103.0/2.5	친환경차수수밥 한우우거지장터국밥(1.5.6.16.18) 단호박한돈갈비찜(5.6.10.13) 숙주나물맛살무침(5.6) 매콤어묵채피망볶음(1.5.6.13) 배추김치(9) 레드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 519.5/26.0/75.0/5.7	삼겹살김치볶음밥(5.6.9.10.13.18) 달걀실파국(1.13) 흑임자양배추샐러드(1.2.4.5.6.11.13) 달콤데리아끼구이(1.2.4.5.6.8.9.10.11.13.15.16.17.18) 깍두기(9) 로컬비타민주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 558.5/23.6/130.3/2.5	친환경발아현미밥 오징어무국(13.17) 우영진미채조림(5.6.13.17) 건파래자반(5.13) 식물성미트라자냐(1.2.5.6.8.9.12.13.14.16.17.18) 배추김치(9) 무화과&꿀&시나몬그라놀라(2.3.4.5.6.8.9.12.18.19) * 에너지/단백질/칼슘/철 462.6/20.1/167.3/1.8	친환경차조밥 한우젓가락떡국(1.2.5.6.16) 콩나물무침(5) 미역줄기볶음(5) 통등심스틱돈까스(1.2.5.6.10.11.12.13.18) 총각김치(9) 트위스트단팔파배기(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 836.4/22.4/138.7/7.7
11/13	11/14	11/15	11/16	11/17
친환경차조밥 사골부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 깻잎순볶음(5.6) 한돈김치볶음(5.6.9.10.13) 콘치즈오븐구이(1.2.5.6.10.13.15.16) 깍두기(9) /바람떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 690.1/29.1/214.2/3.0	친환경검정쌀밥 얼갈이된장국(5.6) 마파두부(5.6.10.12.13.18) 삼치데리아끼구이(5.6.13) 로컬도시락김 총각김치(9) 바다친구찜빵(1.2.5.6.17) * 에너지/단백질/칼슘/철 527.8/26.6/150.6/2.5	한우콩나물밥&부추양념장(5.6.13.16) 미역두부장국(5.6) 청경채된장무침(5.6) 바비큐닭보쌈(5.6.12.13.15) 배추김치(9) 친환경감귤 * 에너지/단백질/칼슘/철 514.3/29.9/182.5/3.1	친환경찰보리밥 참치김치찌개(5.9) 채소달걀찜(1.13) 도라지오이초무침(전체)(5.6.13) 한돈간장불고기(5.6.10.13) 백김치(9) 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 461.0/29.3/111.2/2.4	친환경귀리밥 한우갈비탕(13.16) 친환경콩자반(5.6.13) 참나물무침 탄두리순살치킨(1.2.5.6.12.15.16.18) 배추김치(9) 딸기아이스크림(1.2.5.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 627.8/25.2/125.0/2.5
11/20	11/21	11/22	11/23	11/24
친환경검정쌀밥 근대된장국(5.6) 미나리고추장무침(전체)(5.6) 올방개묵김무침(5.6) 한우버섯불고기(5.6.13.16) 배추김치(9) 미니스트로베리필도넛(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 564.6/27.3/156.3/3.8	참치마요삼각주먹밥(1.2.5.6.10.16.18) 잔치국수(1.5.6) 오이배무침(5.6.13) 달고기까스&치즈소스(1.2.5.6.12.13.16.18) 우리쌀팔얇은쌈(1.2.4.5.6.14.19) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 479.6/19.2/117.5/6.3	목살파인애플필라프(1.5.6.10.13.18) 어묵김치국(1.5.6.9) 느타리버섯볶음(5.6.9) 미트볼치즈구이(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 깍두기(9) 과일요거트샐러드(1.2.5.12) * 에너지/단백질/칼슘/철 593.6/24.2/173.7/2.0	친환경차수수밥 부추참쌀순대국(2.5.6.9.10.13.16) 얼갈이된장무침(5.6) 한돈제육볶음(5.6.10.13) 새송이어묵볶음(1.5.6.13) 백김치(9) 미숫가루우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 558.7/29.2/137.4/2.9	친환경서리태파쇄밥(5) 순두부백탕(5.9.13.18) 연근땅콩조림(4.5.6.13) 묵은지닭찜(5.6.9.13.15) 감자채피망볶음(5) 총각김치(9) 블랙사파이어포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 500.7/27.7/141.3/3.4
11/27	11/28	11/29	11/30	
친환경귀리밥 한우버섯삼은탕(5.6.13.16) 로제찜닭(2.5.6.12.13.15.16.18) 코울슬로샐러드(1.5.6.13) 건취나물들깨볶음(5.6) 백김치(9) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 578.5/21.3/116.2/2.8	친환경찰기장밥 우렁감자된장국(5.6) 등갈비바베큐(5.6.10.12.13) 세발나물무침(5.6.13) 스크램블에그(1.2.5.9.10.13) 배추김치(9) 아이키커(포도)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 639.5/32.3/255.1/3.7	수제밥버거(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 육개장(5.6.13.16) 꼬들단무지실파무침 한돈간장숙주볶음(5.6.10.13) 총각김치(9) 한라봉* * 에너지/단백질/칼슘/철 626.6/33.0/168.9/3.2	친환경발아현미밥 한돈김치찌개(5.6.9.10) 양배추쌈&쌈장(5.6) 도토리묵채소무침(5.6.13) 김부각&연근부각(1.5.6) 수육(10.13) 보쌈김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 507.8/29.0/119.7/2.2	

◇ 식단 및 원산지: 학교사정, 시장, 물가 및 식재료수급 상황에 따라 변경될 수 있습니다.

◇ 우리학교는 지속가능한 식생활을 위해 월 1회 이상 해산물까지 먹는 채식 식단을 활용한 초록급식의 발을 운영하고 있습니다.

◇ 학교급식 식재료 원산지 표시 안내

쌀: 국내산, 콩: 국내산, 두부: 국내산, 배추김치(배추, 고춧가루): 국내산(찌개용, 인천용), 돼지고기: 월간, 오리고기: 국내산, 쇠고기: 국내산 한우, 축산물(가공품): 국내산, 고등어, 참치, 아귀, 오징어, 참굴, 꽃게: 국내산, 낙지(가공품): 베트남산, 명태/가공품: 러시아산, 다량어: 원양산, 수산물(가공품): 국내산, 외국산(오징어: 중국, 칠레, 페루 등) 양고기, 마쿠리치, 햄장어, 넙치(광어), 참돔, 갈치, 참조기, 조피볼락은 사용하지 않습니다.

