



이 달의 절기 : 12월 7일 '대설'

1년 중에 눈이 가장 많이 내리는 날 대설!

특히 24절기 중 대설이 있는 음력 11월은 동지와 함께 한겨울을 알리는 절기로 농부들에게 있어서 일년을 마무리하면서 새해를 맞이할 준비를 하는 농한기(農閑期)이기도 합니다. **대설에 눈이 많이 오면 다음 해에 풍년이 들고 따뜻한 겨울을 보낼 수 있다**는 이야기가 있어요! “눈은 보리의 이불이다.”라는 말처럼 눈이 많이 내리면 눈이 보리를 덮어 보온 역할을 하므로 차가운 날씨에 피해를 적게 입어 보리 풍년이 든다는 의미랍니다.

[출처 : 한국민속대백과사전]

이 달의 절기 : 12월 21일 '동지'

우리나라의 24절기 중 22번째인 '동지'는 **1년 중 밤이 가장 길고 낮이 가장 짧은 날**입니다.

옛날부터 '작은 설'이라고 부르며 중요하게 생각한 동짓날에는 팔으로 팔죽을 끓여 먹는데 팔의 붉은 색이 나쁜 기운을 물리치고 좋은 기운을 가져온다고 믿었기 때문이에요. 팔죽에는 찹쌀로 단자를 만들어 넣어 끓이는데, 단자는 새알만 한 크기로 만들어 새알심이라 부릅니다.

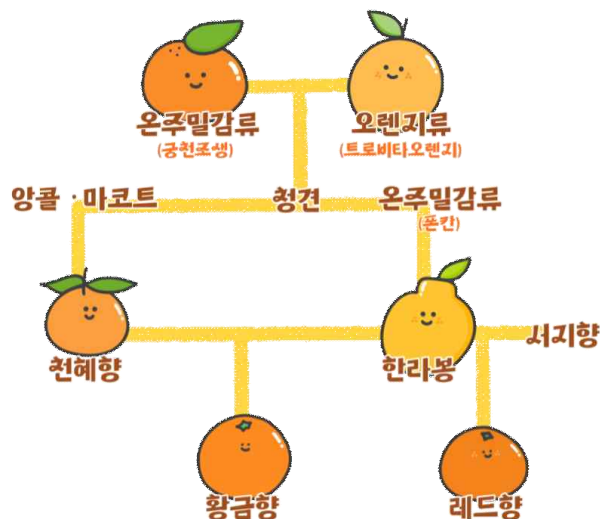
이 '동지'에도 음력 날짜에 따라 세 가지 종류가 있다는 사실! 2024년의 동지는 음력 11월 21일입니다. 올해는 무슨 동지인지 찾아보세요!






이름	특징
애동지	음력 11월 10일까지의 동지로 '아기동지' '오동지'라고도 부릅니다. 이 날에는 팔죽 대신 팔시루떡 을 먹어요.
중동지	음력 11월 11일 ~ 11월 20일 사이의 동지로 팔시루떡이나 팔죽 중 한 가지 를 먹어요.
노동지	음력 11월 21일 이후의 동지로 팔죽 을 먹어요.

이 달의 식재료 : 귤 가족을 소개합니다

따뜻한 이불 속에서 새콤달콤한 귤을 먹고 있으면 추운 겨울바람도 모두 잊을 수 있지요! 모양도 이름도 다양한 귤 친구들, 다 같은 귤처럼 보이지만 제각각 다른 이름을 가지고 있습니다.

우리가 흔히 먹는 귤은 '감귤류', 감귤에서 변형된 귤 친구들은 '만감류' 라고 부릅니다. 어떤 친구들이 있는지 살펴볼까요?



종류	특징
 온주밀감류 (공천조생)	당도와 산도가 좋고 표면이 매끄러워 껍질이 잘 벗겨져 먹기 편합니다.
 천혜향	'향이 천리를 간다.' '천 가지의 향이 있다.' '하늘이 내린 향' 등의 뜻이 있습니다. 껍질이 얇고 당도가 높아요. 2월에서 4월까지 만날 수 있어요. 꼭지가 튀어나온 모양이 한라산을 닮아서 '한라봉'이라는 이름이 붙었어요.
 한라봉	과육은 부드럽고 과즙이 풍부합니다. 12월에서 4월까지 만날 수 있어요.
 황금향	천혜향과는 또 다른 독특한 향이 있고, 알맹이가 통통하고 신맛이 적어요. 5월에서 12월까지 만날 수 있어요.
 레드향	껍질색이 붉어서 '레드향'이라는 불려요. 과육이 부드럽고 당도가 높습니다. 12월에서 3월까지 만날 수 있어요.

[출처 : 한국농어촌공사, 농진청 공식 블로그 농다락]




12-1월 학교급식 식단 안내



★알레르기정보: ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다. 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식시 각별한 주의를 부탁드립니다.

12/2 Mon 생일밥상	12/3 Tue	12/4 Wed 수다날	12/5 Thu 저탄소채식	12/6 Fri
<ul style="list-style-type: none"> 쌀밥 한우미역국(5.6.16) 닭봉조림(5.6.13.15) 갈치무조림(5.6) 명엽채아몬드조림(5.6.13) 배추겉절이(9.13) 꿀떡 	<ul style="list-style-type: none"> 혼합잡곡밥(5) 달걀만두국(1.5.6.10.16.18) 순살닭볶음(5.6.13.15) 오징어채조림(1.5.6.13.17) 얼갈이된장무침(5.6) 배추김치(9) 단호박죽 	<ul style="list-style-type: none"> 깐부치밥(1.5.6.9.13.15) 얼큰콩나물국(5.9) 닭다리후라이드(5.15) 치커리사과무침(1.2.5.6.13) 배추김치(9) 허니갈릭브레드(2.5.6) 리치코코음료 	<ul style="list-style-type: none"> 보리밥 참치두부김치찌개(5.6.9.10.13.16.18) 매콤크림우동(1.2.5.6) 순두부달걀찜(1.5) 숙갓두부무침(5.6) 깍두기(9) 붕어빵(1.2.5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> 강황쌀밥 마라탕(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 닭튀바로우(1.5.6.10.13) 순살아귀간장조림(5.6) 방울카프레제샐러드(2.12.13) 배추김치(9)
에너지 796.0 단백질 39.2 칼슘 234.9 철분 3.1	에너지 7638 단백질 42.4 칼슘 179.8 철분 2.6	에너지 797.6 단백질 39.9 칼슘 226.1 철분 4.5	에너지 803.6 단백질 33.9 칼슘 246.9 철분 4.0	에너지 758.2 단백질 24.1 칼슘 150.4 철분 2.0
12/9 Mon	12/10 Tue 저탄소채식	12/11 Wed 수다날	12/12 Thu	12/13 Fri
<ul style="list-style-type: none"> 기장밥 시래기국(5.6) 수육*야채쌈(5.6.10.13) 쫄면(5.6.13) 오이고추무침(5.6) 보쌈김치(9) 뿌링 핫도그(1.2.5.6.10.16) 	<ul style="list-style-type: none"> 검정쌀밥 꽃게탕(5.6.8.13.17.18) 떡볶이(1.5.6.13) 두부달걀부침(1.5.6) 연근흑임자샐러드(1.5.13) 배추김치(9) 요거트(1.2.5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> 오리훈제 볶음밥(5) 쫄우동(1.5.6.9.10.13.16) 케이준치킨샐러드(1.2.5.6.12.13.15) 메론장아찌 배추김치(9) 생딸기라떼(1.2.13) 	<ul style="list-style-type: none"> 쌀밥 모듬햄부대찌개(1.2.5.6.9.10.15.16) 숯불닭다리살구이(5.6.12.13.15) 민물새우무조림(5.6.9) 숙주무침 파김치(13) 조각배 	<ul style="list-style-type: none"> 수수밥 시골청국장(5.6.9) 햄/호박전(1.2.5.6.10.15.16) 버섯토란탕(9) 돈육달걀장조림(1.5.6.10.13) 배추김치(9) 자몽허니블랙티(13)
에너지 814.1 단백질 42.3 칼슘 228.2 철분 4.0	에너지 791.6 단백질 24.6 칼슘 149.0 철분 3.4	에너지 967.7 단백질 38.6 칼슘 244.7 철분 3.2	에너지 755.1 단백질 27.9 칼슘 341.9 철분 3.2	에너지 750.5 단백질 37.8 칼슘 304.8 철분 5.0
12/16 Mon	12/17 Tue 저탄소채식	12/18 Wed 수다날	12/19 Thu	12/20 Fri
<ul style="list-style-type: none"> 강황쌀밥 등뼈감자탕(5.6.10) 오징어김치전(1.5.6.9.13.17) 삼치옛장조림(5.6.13) 오이부추무침 깍두기(9) 딸기 	<ul style="list-style-type: none"> 쌀밥 감자수제비국(1.5.6) 불타는오징어까스(1.5.6.13.17.18) 참치볶음김치(5.9.13.16.18) 깻잎양념무침(5.6.13) 배추김치(9) 블루베리요거트(1.2.5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> 작은밥 짬뽕(5.6.9.13.17.18) 고기만두찜(1.5.6.10.16.18) 시래기된장지짐(5.6) 배추김치(9) 몬테크리스토샌드위치(1.2.5.6.10.13.15.16) 	<ul style="list-style-type: none"> 홍국쌀밥 동태매운탕(5.13) 순살닭볶음탕(5.6.13.15) 김치스파게티(1.2.5.6.9.10.12.13.16) 참나물무침 깍두기(9) 아이스슈(1.2.5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> 곤드레밥+양념간장(5.6) 북어콩나물국(5.9) 고구마치즈롤까스(1.2.5.6.10.12.16) 감자간장조림(5.6.13) 건파래볶음(9.13.17.18) 배추김치(9) 인절미동지팔죽(5.13)
에너지 752.8 단백질 38.4 칼슘 120.3 철분 2.5	에너지 761.0 단백질 24.5 칼슘 188.0 철분 2.1	에너지 858.5 단백질 42.6 칼슘 366.6 철분 5.4	에너지 813.4 단백질 48.3 칼슘 208.2 철분 3.4	에너지 762.5 단백질 31.1 칼슘 287.1 철분 3.7
12/23 Mon	12/24 Tue	12/25 Wed 성탄절	12/26 Thu	12/27 Fri
<ul style="list-style-type: none"> 칼슘참쌀밥 한우육개장(16) 고추장돼지갈비찜(5.6.10.13) 소세지야채볶음(2.5.6.10.12.13.15.16) 고등어구이(5.6.7) 배추김치(9) 유자에이드(13) 	<ul style="list-style-type: none"> 작은밥 어묵김치국(1.5.6.9) 돈까스정식(1.2.5.6.10.12.13.16) 햄감자채볶음(1.2.5.6.10.13.15.16) 옥수수콘치즈구이(1.2.5.6.8.13) 배추김치(9) 크리스마스케익(1.2.5.6) 		<ul style="list-style-type: none"> 쌀밥 팽이미소된장국(5.6) 고추장불고기/야채쌈(5.6.10.13) 야채달걀말이(1.5) 묵은지들기름볶음(9.13) 배추겉절이(9.13) 감귤 	<ul style="list-style-type: none"> 차조밥 순대국(2.5.6.9.10.13.16) 순살후라이드치킨(5.6.12.13.15) 가자미구이(2.5.6.12.13.16.18) 부추만두지무침 배추김치(9) 딸기음료(2)
에너지 774.9 단백질 35.1 칼슘 299.8 철분 3.5	에너지 786.4 단백질 16.4 칼슘 193.2 철분 2.2		에너지 762.1 단백질 41.0 칼슘 225.7 철분 4.1	에너지 789.7 단백질 42.2 칼슘 96.5 철분 4.1

12/30 Mon	12/31 Tue	1/1 Wed	1/2 Thu	1/3 Fri
<ul style="list-style-type: none"> • 쌀밥 • 건홍합미역국(5.6.18) • 갈 비 돈 마 호 크 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) • 메추리알 새송이조림 (1.5.6.13) • 돌나물사과무침(5.6.13) • 배추김치(9) • 오렌지 	<ul style="list-style-type: none"> • 베이컨 김치볶음밥 + 달걀후라이(1.5.6.10.13.18) • 두부된장국(5.6) • 메밀전병(2.3.5.6.16.18) • 망 고 치즈 쉐 러 드 (1.2.5.6.13) • 불닭맛김 • 배추김치(9) • 바나초코음료(2) 		<ul style="list-style-type: none"> • 현미밥 • 쇠 고 기 조 령 이 떡 국 (1.5.6.16) • 돈 육 목 은 지 조 림 (5.6.9.10) • 두부양념조림(5.6.13) • 시금치나물무침(13) • 갓김치(9) • 토띠아피자(1.2.5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> • 검정쌀밥 • 냉이된장국(5.6.9) • 고 추 장 오리 불 고 기 (5.6.13) • 크림스파게티(1.2.5.6.10) • 봄동된장무침(5.6.13) • 배추겉절이(9.13) • 꿀떡+요구르트(2)
에너지 단백질 칼슘 철분 763.2 32.7 233.0 3.7	에너지 단백질 칼슘 철분 770.1 24.8 219.6 2.8		에너지 단백질 칼슘 철분 767.7 45.0 303.6 4.6	에너지 단백질 칼슘 철분 811.6 27.2 234.6 5.1

1/6 Mon				1/7 Tue					
<ul style="list-style-type: none">• 쌀밥• 쇠고기무국(16)• 돈육불고기/양배추쌈(5.6.9.10.13.17.18)• 해물파전(1.5.6.9.13.17)• 달래오이무침(5.6.13)• 배추김치(9)• 고기야채찐빵(1.2.5.6)				<ul style="list-style-type: none">• 귀리밥• 아욱된장국(5.6.9)• 탕수육(1.5.6.10.11)• 꽃빵/고추잡채(5.6.10.13.18)• 들깨무나물(5.6.9)• 배추김치(9)• 프렌치토스트(1.2.5.6.13)					
에너지	단백질	칼슘	철분	에너지	단백질	칼슘	철분		
779.0	46.1	176.4	3.5	817.7	32.7	426.4	11.7		

◇ 용흥중학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내!!

- * 쌀:친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산
- * 배추김치(고춧가루):국내산(짜개용,반찬용)
- * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산
- * 쇠고기:국내산 한우(암소)
- * 고등어,오징어,꽃게,참조기,전복,부세,가리비,방어:국내산
- * 갈치/가공품:국내산, 아귀,조피볼락(우럭)/가공품:국내산
- * 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다랑어: 원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산)
- * 양고기,미꾸라지,뱀장어,넙치(광어),참돔,우렁챙이(멍게) 사용 안함!

◇ 영양 및 원산지 정보 안내

<http://www.yongheung.ms.kr> -> 알림마당 -> 식생활관 ->급식게시판 참조

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!

◇ 학교 사정과 식품 수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.