



전주 용흥중학교

http://www.yongheung.ms.kr

2019 -154호

12월 영양소식

전주시 완산구 장승배기로 12
(삼천동1가 306-36번지)

063) 237-2732~3

교훈 - 명륜(明倫) 면학(勉學) 창의(創意)

http://www.yongheung.ms.kr

예체능보건부

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 중·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 담갔습니다.	생선과 다양한 젓갈을 사용하여 김치를 담군 것이 특징입니다.	소금을 사용해 간을 맞추어 담백하고 소박한 맛입니다.	맵게 담갔으며, 찹쌀 풀, 여러 종류의 채소를 사용해 시원한 맛이 특징입니다.	김치가 짜고, 마늘과 고춧가루를 많이 넣은 자극적인 간이 센 맛이 특징입니다.

[출처 : 국민건강지식센터, 네이버 이미지 검색]

◇ 우리학교 학교급식 식재료 원산지 표시(20가지) 안내

- | | | |
|---------------------|------------------------------------|------------------------------|
| * 쌀(밥,죽,누룽지,떡):국내산 | * 콩:국내산, 두부:국내산 | * 배추김치(배추,고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) |
| * 돼지고기,닭고기,오리고기:국내산 | * 쇠고기:국내산한우 | * 축산물가공품:국내산(베이컨:국내산) |
| * 고등어,삼치,오징어,꽃게:국내산 | * 참조기:국산 | * 갈치:세네갈산 |
| * 수산물 가공품:국내산 | * 양고기,미꾸라지,뱀장어,넙치(광어),조피볼락,참돔은 미사용 | * 낙지:베트남산 |
| | | * 명태,코다리:러시아산 |



19년 12월 ~ 20년 2월 학교급식 식단 안내



12/2 Mon	12/3 Tue	12/4 Wed	12/5 Thu	12/6 Fri 금다날
강황쌀밥 한우갈비탕 ①⑬ 낙지볶음 ⑤⑥⑨ 채소감자전 ①⑤⑥ 소시지구이 ①⑤⑥⑩⑫⑮ 석박지 ⑨ 사과	보리밥 두부된장국 ⑤⑥ 닭다리구이 ②⑤⑥⑫⑮ 어묵고추장볶음 ①⑤⑥ 간장고추장아찌 ⑤⑥ 흑임자깨죽 배추김치 ⑨ 파인애플	검정쌀밥 콩나물김치국 ⑤⑨ 등갈비구이 ⑥⑩⑫ 새우롤튀김 ⑥⑨⑬ 묵말이 ⑨ 무김치 ⑨ 아삭한 배	차수수밥 쇠고기미역국 ⑬ 순살닭튀김 ①⑤⑥⑮ 꼬막살무침 ⑤⑥ 프렌치토스트 ①②⑤⑥ 배추김치 ⑨ 사과	치킨마요덮밥 ①⑤⑥⑮ 홍어찌개 ⑤⑥ 김치왕만두찜 ①⑤⑥⑩ 멸치견과볶음 ⑤⑥ 청경채찜 ⑤⑥⑧ 석박지 ⑨ 유자쥬스 ⑬
에너지 단백질 칼슘 철분 969.4 59.7 277.6 6.6	에너지 단백질 칼슘 철분 863.4 50 253.2 7	에너지 단백질 칼슘 철분 914.9 51.7 175 3.8	에너지 단백질 칼슘 철분 821 37.7 119.2 7.9	에너지 단백질 칼슘 철분 856 39.8 300.7 4.4
12/9 Mon	12/10 Tue	12/11 Wed	12/12 Thu	12/13 Fri 금다날
울무밥 오징어무국 ⑤⑥⑨⑰ 돼지갈비찜 ⑤⑥⑩ 두부양념구이 ⑤⑥ 차커리양념무침 ⑤⑥⑩⑬ 미나리도그 ①②⑤⑥⑨⑩⑫⑬ 배추김치 ⑨	검정쌀밥 들깨미역국 닭살바베큐훈제8삼무 ⑩ 메추리알조림 ①⑤⑥ 콩치김치지짐 ⑤⑥⑨ 배추김치 ⑨ 아삭한 배	귀리밥 ⑥ 돼지김치찌개 ⑤⑥⑨⑩ 계란말이 ① 닭꼬치 ①⑤⑥⑮ 시금치삼색나물 ①⑤⑥ 석박지 ⑨ 망고푸딩	보리밥 근대된장국 ⑤⑥⑨ 모듬잡채 ①②⑤⑥⑩⑫ 김구이 미나리무침 배추김치 ⑨ 딸기맛우유 ②	카레밥 ②⑤⑥⑮ 바지락살미역국 간소새우 ⑤⑥⑨⑫⑬ 김말이구이 ①⑤⑥ 시래기된장지짐 ⑤⑥ 무김치 ⑨ 굴
에너지 단백질 칼슘 철분 779.5 40.9 414.3 5.9	에너지 단백질 칼슘 철분 813.3 39.1 264.1 6.3	에너지 단백질 칼슘 철분 704.9 36.8 319.4 9.6	에너지 단백질 칼슘 철분 725.1 19.9 314.5 4.8	에너지 단백질 칼슘 철분 759.7 31.6 285.6 6.7
12/16 Mon	12/17 Tue	12/18 Wed	12/19 Thu	12/20 Fri 금다날
강황쌀밥 감자수제비국 ⑤⑥ 고기말이 ⑤⑥⑩⑮ 크로켓 ⑤⑥ 새송이버섯양념구이 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 사과	보리밥 대구맑은국 ⑤⑥ 편육8삼무8삼채스 ⑤⑥⑩ 무말랭이무침 ⑤⑥⑬ 롱치즈스틱 ②⑤⑥ 배추김치 ⑨ 골드파인애플	검정쌀밥 모듬햄찌개 ⑤⑥⑨⑩ 잡채 ①⑤⑥⑮ 감자볶음 ⑤⑥⑨ 갈차레구이 ⑤⑥ 석박지 ⑨ 요구르트 ②	차수수밥 청국장찌개 ⑤⑨ 소고기낙지볶음 ⑤⑥⑩⑮ 두부오로프 ⑤⑥⑩⑫⑮ 무생채 ⑨ 배추김치 ⑨ 아삭한 배	고인돌주먹밥 ⑤⑮ 유부쫄면 ①⑤⑥ 무김치 ⑨ 굴 팔죽 ④⑤⑭ 핫도그 ⑤⑥⑩⑫⑮
에너지 단백질 칼슘 철분 778.6 23.6 256.7 5.8	에너지 단백질 칼슘 철분 910.2 45.4 194.8 8.5	에너지 단백질 칼슘 철분 830 20 210.9 4.1	에너지 단백질 칼슘 철분 740 37.6 246.3 7.6	에너지 단백질 칼슘 철분 1084.1 37.5 238.8 7.3
12/23 Mon	12/24 Tue	12/25 Wed	12/26 Thu	12/27 Fri
울무밥 꽃게찌개 ⑤⑥⑧⑨⑰ 귀바로우 ⑤⑥⑮ 두부조림 ⑤⑩ 시래기된장지짐 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 요구르트 ②	차수수밥 닭곰탕 ①⑮ 소시지볶음 ⑤⑩⑮ 연두부&양념간장 ⑤⑥ 조기구이 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 과일샐러드 ①②⑤	 성탄절	작은밥/김가루 해물짬뽕 ⑥⑨⑰⑱ 순살닭튀김 ①②⑤⑥⑮ 단무지 배추김치 ⑨ 사과	 겨울방학
에너지 단백질 칼슘 철분 791.1 36.3 373.4 5.7	에너지 단백질 칼슘 철분 847.8 40.1 95.8 7.5	에너지 단백질 칼슘 철분 830 20 210.9 4.1	에너지 단백질 칼슘 철분 767.5 21.5 331 6.6	
2/3 Mon	2/4 Tue	2/5 Wed	2/6 Thu	2/7 Fri
차수수밥 한우갈비탕 ①⑬ 오징어볶음 ⑤⑥⑨⑰ 채소감자전 ①⑤⑥ 시금치고추장무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 골드파인애플	보리밥 청국장찌개 ⑤⑨ 돼지불고기 ⑤⑥⑩ 계란말이 ① 무생채 ⑨ 배추김치 ⑨ 굴	작은밥/김가루 스파게티 ⑤⑥⑨⑩⑫ 바지락살미역국 왕새우튀김 ⑤⑥⑨⑬ 시래기된장지짐 ⑤⑥ 석박지 ⑨ 아삭한 배	 졸업식	 종업식
에너지 단백질 칼슘 철분 768.4 48.6 266.5 5.7	에너지 단백질 칼슘 철분 668.3 37 181 6.3	에너지 단백질 칼슘 철분 804.1 24.7 196.8 6.6		

※ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.

- ❖ 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 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관 ☎ 237-2735) 으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대처할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

❖ 식재료 원산지 및 영양량 표시 정보 : 전주용흥중학교 홈페이지 (<http://www.yongheung.ms.kr/>) → 용흥소식 → 급식실 → 급식게시판 / 매주 금요일은 음식을 남기지 않는 날로 정하여 학교와 가정이 함께 “빈그릇운동”을 실천합시다.