



군서미래 영양소식

발행월 : 2023년 11월

담당 : 영양교사 한진아
식생활교육관 : 031-500-5212

식재료 원산지 표시	자세한 원산지 표시 및 영양량은 식당, 홈페이지 등을 참고해주세요. 쌀과 쌀 가공품, 찹쌀, 잡곡(국내산) / 김치의 배추 및 배추김치가공품, 얼갈이, 봄동(국내산) / 고춧가루(국내산) 쇠고기(한우), 쇠고기가공품(국내산 및 호주산) / 돼지고기 및 가공품(국내산) / 닭고기 및 가공품(국내산) / 오리고기 및 가 공품(국내산) / 명태 및 코다리, 동태살, 대구살(러시아) / 임연수, 가자미(미국산) / 주꾸미(베트남산), 낙지(중국산) / 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 삼치, 참조기(국내산) / 두부류 및 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩 및 콩 가공품(국내산)
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 / 식단명 옆에 번호로 표시되니 확인해주세요. 알레르기표시식품 및 기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

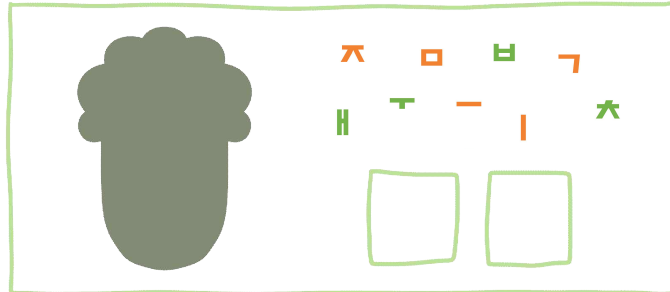
		11/1 (수) 6학년 체험학습	11/2 (목)	11/3 (금)
		나물비빔밥(5) 약고추장(5.13.16) 순두부달걀맑은탕(1.5.9) 뱅글뱅글소시지 (1.2.5.6.9.10.15.16.18) 백김치(9) 과일 / 자두주스 * 715.5/24.5/275.8/2.8	흑미밥 사골우거지국(5.6.16) 허니버터가자미구이 (2.5.6.13) 애너타리참깨소스무침(5. 13) / 배추겉절이(9) 에그타르트(1.2.5.6) * 735.2/35.9/149.9/4.4	현미밥 손만둣국(1.5.6.10.16.18) LA돼지갈비찜(5.6.10.13) 미역줄기볶음 배추김치(9) 과일 * 695.3/34.1/191.8/4.3
11/6 (월) 3학년 체험학습	11/7 (화)	11/8(수) 5학년 체험학습	11/9 (목)	11/10 (금)
혼합잡곡밥(5) 차돌박이된장찌개(5.16) 돈육매추리알장조림 (1.5.6.10.13) 삼색냉채(1.5.6.8.13) 떡꼬치(5.12.13) 총각김치(9) * 654.4/34.0/144.0/3.0	옥수수밥 주꾸미맑은탕(5) 닭볶음탕(5.13.15) 취나물볶음(5) 배추김치(9) 플라워파이(1.2.6.13) * 628.0/37.1/164.2/4.2	기장밥 양송이크림스프(2.5.6.13.16) 등심돈가스&소스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 멕시코샐러드(1.2.4.5.6.10. 13.15.16) / 깍두기(9) 요구르트(프리미엄)(2) * 837.9/34.7/107.2/1.8	차수수밥 아욱된장수제비(5.6) 쇠고기불고기(5.13.16) 송추나물무침 배추겉절이(9) 과일 * 618.3/27.1/174.5/3.6	보리밥 육개장(1.5.16) 닭봉오른구이(13.15) 김자반(5.13) 배추김치(9) 미숫가루(2.5.13) * 692.6/40.9/397.8/4.3
11/13 (월)	11/14 (화)	11/15(수) 6학년 체험학습	11/16 (목)	11/17 (금)
발아현미밥 근대된장국(5) 매운돼지갈비찜(2.5.10.13) 탕평채(5.13.16) 배추김치(9) 과일(선택) * 622.0/24.9/137.8/2.2	밤밥 한방쇠고기무국(5.16) 코다리강정(5.6.12.13) 참나물들깨무침 배추겉절이(9) 과일 * 756.4/56.9/240.3/5.3	시금치베이컨볶음밥(1.10) 베트남쌀국수 (5.6.12.13.15.16.18) 열대과일샐러드(1.2.5.6) 깍두기(9) 춘권&칠리소스 (1.5.6.10.12.13) * 666.5/22.9/79.9/2.6	수학능력시험	차조밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.15.16) 달걀말이(1) 피망고추잡채(5.6.10.13.18) 꽃빵(5.6) 오이김치(9) 포도주스(13) * 850.2/38.1/226.6/4.3
11/20 (월)	11/21 (화)	11/22(수)	11/23(목)	11/24(금)
흑미밥 얼큰콩나물국(5) 통오리훈제바베큐 무쌈 부추겨자무침(선택)(4.5.13) 배추겉절이(9) 과일 * 630.3/35.4/137.4/4.7	울무밥 닭곰탕(5.15) 쇠고기마파두부(5.6.12.13. 16.18) 베이컨감자볶음(10) 총각김치(9) 고칼슘우유(2) * 663.3/33.6/452.8/4.7	짜장밥(5.6.10.13) 해물누룽지탕수 (1.5.6.9.13.17.18) 따바오만두(1.5.6.10.16.18) 깍두기(9) 과일 * 711.8/22.4/142.4/3.7	현미밥 동태알탕(5) 닭고구마간장조림 (5.6.13.15) 얼갈이된장무침(5.6.13) 배추김치(9) 단팔봉어빵(1.2.5.6) * 726.2/46.3/231.0/3.0	혼합잡곡밥(5) 조랭이떡국(1.5.16) 돼지고기두반장볶음 (5.6.10.12.13.18) 시금치나물(5) 배추김치(9) 과일 * 577.8/29.8/127.9/2.4
11/27 (월)	11/28 (화)	11/29(수)	11/30(목)	
옥수수밥 돼지고기김치찌개(5.9.10) 연두부달걀찜(1.5) 비엔나소시지볶음(2.5.6.10. 13.15.16) 오이김치(9) 요거트(2) * 646.9/34.8/320.1/2.7	차수수밥 팽이버섯된장국(5.6) 돼지목살스테이크 (2.5.6.10.12.13.16.18) 양상추과일샐러드(12) &키워드레싱(13) 깍두기(9) / 군고구마 * 837.7/32.7/163.0/3.2	콩나물밥(5.13.16) 부추양념간장(5.13) 실파달걀국(1.5) 치즈뿌린치킨 (2.5.6.13.15.18) 배추겉절이(9) 과일 * 661.2/36.7/213.4/3.1	기장밥 쇠고기미역국(5.16) 닭고추장구이 (2.5.6.12.13.15.16) 애호박부추전(1.5.6) 배추김치(9) 과일 * 743.0/40.7/167.0/3.3	

* 식단아래 표시된 영양량은 에너지(kcal)/단백질(g)/칼슘(mg)/철분(mg)순입니다.

김치에 대해 알아봅시다 !

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]

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 법정기념일입니다. 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 좋습니다.
- **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, 이미지출처: 참쌤스쿨 영양소식지 11월호]