

교 훈 꿈 · 사랑 · 건강	시화초등학교 11월 식단표	영양 상담실 031-503-0598
--------------------	-------------------	------------------------

식재료 원산지 표시	자세한 원산지 표시 및 영양량은 식당 입구, 학교 홈페이지에 게시합니다.													
	쌀	김치(배추, 고춧가루)	쇠고기, 돼지고기 닭고기오리고기/가공품	새우 /가공품	가자미/ 가공품	고등어	논우렁	디포리	오징어/ 가공품	아귀	임연수	주꾸미	홍합	콩
	국내산 시흥시	국내산	국내산	국내산/ 베트남	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	미국	국내산	국내산	국내산
	99%가시제거(국내 수작업)된 생선을 사용합니다.													
알레르기 정보	잡곡 및 찹쌀 : 친환경(국내산) 식재료, 칼슘강화찹쌀 사용 채소 및 과일류 : 친환경(국내산) 식재료 사용, 과일은 일부 품목(바나나, 레몬 등) 수입 식재료 사용													
	①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲젓은 식단표 옆에 번호로 표시 합니다.													
	기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.													

월	화	수	목	금
	1	2	3	4
	현미밥 미역국⑩ 간장찜닭⑮ 매콤무생채 배추김치 파인애플	칼슘찰밥 해물짜장⑤⑥⑨⑰ 군만두⑥⑩ 쫄면야채무침⑤⑥⑬ 단무지 과일차	수수밥 쇠고기무국⑩ 가자미생선가스 &새우칩①⑤⑥⑨ 크림어니언소스①② 청경채사과무침 배추김치	현미밥 차돌된장찌개⑤⑨⑩ 어묵볶음⑮ 멸치국물볶음⑥ 구이김 총각김치
7	8	9	10	11
기장밥 홍합미역국⑮ 오리주물럭&무쌈 알감자버터구이② 배추김치	수수밥 닭곰탕⑮ 마늘쫄대지고기볶음 ⑩⑮ 도라지오이생채 깍두기, 사과	치킨마요덮밥 (밥,치킨,스크램블에그, 볶음김치)①②⑥⑮ &소스①⑫⑬ 콩나물국⑤⑨ 굴	보리밥 육개장①⑤⑮ 돼지갈비구이⑩ 오징어김치전⑥⑰ 총각김치 초코라떼②	칼슘찰밥 맑은사골국⑩&소면⑥ 고등어구이⑥⑦ 진미채볶음⑰ 겉절이
14	15	16	17	18
수수밥 김치두부찌개⑤ 돈육메추리알조림 ①⑩ 총각김치 블루베리&요거트②	현미밥 건새우아욱국⑨ 닭갈비⑮ 도토리묵무침 백김치 생크림오믈렛케이크 ①②⑤⑥	칼슘찰밥 유부된장국⑤⑨ 미니치즈돈가스 ①②⑤⑥⑩ &소스⑤⑥⑫ 매콤떡볶이①⑫⑬⑮ 깍두기	옥수수밥 뼈없는감자탕⑨⑩ 아귀살튀김①⑥ &칠리소스⑫ 콩나물무침⑤ 배추김치	기장밥 청국장⑤⑩ 계란찜①⑨ 볶음김치 김자반 황금향
21	22 (인도)	23	24	25
보리밥 조랭이미역국⑮ 간장돼지불고기⑩ 양배추쌈 &우렁강된장⑤ 배추김치	칼슘찰밥, 난②⑤⑥ 마크니커리②⑥⑫ 탄두리치킨 ②⑤⑥⑫⑮ 토마토꿀샐러드⑫ 깍두기	콩나물비빔밥⑮ &간장소스⑤ 얼갈이된장국⑤⑨ 고기메밀전병 ③⑤⑥⑩ 겉절이, 굴	기장밥 부대찌개⑤⑥⑩⑫⑬ 임연수간장구이 연근고구마맛탕 (시흥급식지원센터지원) 동치미	현미밥 콩나물된장국⑤⑨ 주꾸미돈육볶음⑥⑩⑬ 배추김치 다시마부각 미니붕어빵①②⑤⑥
28	29	30	한국인 영양섭취기준을 준수하여 제공합니다.	
콩밥⑤ 어묵국⑥⑨⑬⑮ 돼지고기두루치기 ⑤⑥⑩ 샐러드에빠진공룡 ①⑤⑥⑮ 총각김치	기장밥 연두부달걀국①⑤⑨ 떡갈비②⑤⑥⑩ 굴소스볶음우동 ⑥⑦⑮ 배추김치 바나나	오므라이스 &소스①②⑥⑫⑬⑮ 옥수수수프 ②⑤⑥⑩⑮ 소시지파프리카볶음 ⑩⑬ 깍두기		
			매주 식단의 자세한 영양정보는 학교 홈페이지(급식실)에서 확인할 수 있습니다.	

농업인의 날과 입동

-세계 음식의 날 (인도)-



11월 11일은 무슨 날?

많은 사람들이 11월 11일을 ‘빼빼로 데이’로 기억하지요. 하지만 ‘농업인의 날’이기도 합니다. 매년 11월 11일은 1964년부터 법정기념일로 정해져 있는 ‘농업인의 날’입니다. 농업인의 날에는 농업의 중요성을 되새기고, 농민의 노고에 감사하는 마음을 전하자는 의미를 담고 있습니다.

왜 농업인의 날인가요?

예로부터 농민들은 ‘농민은 흙에서 태어나 흙과 더불어 살다 흙으로 돌아간다’라고 하여 흙을 중요시 여겨 왔습니다. 이러한 의미를 담아 土(흙 토)를 연상시키는 11월 11일을 농업인의 날로 정했습니다. 한자에서 土(흙 토)는 十(열 십)자와 一(한 일)자가 합쳐진 형태와 닮았기 때문입니다.

$$\begin{aligned} \text{土}(11\text{월}) + \text{土}(11\text{일}) &= \text{‘농업인의 날’} \\ \text{十}(10) + \text{一}(1) &= \text{土(흙 토)} \end{aligned}$$

또한 이 시기가 농민들이 한 해 농사를 마치고 쉬며 즐길 수 있는 적절한 시기라고 하는 이유도 있습니다.

겨울이 시작되는 날, 입동

올해 입동은 11월 7일입니다. 24절기 중 열아홉 번째 절기로 이날부터 겨울이 시작된다고 하여 입동(立冬)이라고 합니다. 이 시기에 사람들은 겨울을 나기 위한 채비를 하기 시작하고, 겨울잠을 자는 동물들은 땅속에 굴을 파고, 나무의 나뭇잎은 말라 떨어집니다.

입동에는 김장 김치를 담궜요!



입동 무렵이면 밭에서 무와 배추를 뽑아 김장을 합니다. 입동 즈음에 담근 김장 김치가 맛이 좋다고 하였지만, 요즘은 지구 온난화 현상 때문에 김장철이 조금씩 늦어지고 있습니다. 농가에서는 추위로 인한 피해를 줄이기 위해 땅에 구덩이를 파 수확한 무를 저장하기도 했습니다.

영양선생님, 인도 음식이 궁금해요~~!

마크니커리 (버터카레)



커리는 강황과 여러 가지 향신료를 조합하여 만든 인도의 음식입니다. 들어가는 재료와 향신료에 따라 종류가 다양합니다. 그중 마크니커리는 가장 대중적인 커리로 버터와 토마토를 넣어 만든 커리입니다.

탄두리치킨



탄두리치킨은 요거트를 버무려 숙성시킨 닭고기를 ‘탄두르’라는 인도 전통 화덕에서 구운 음식입니다. 겉은 바삭하고 속은 촉촉하며 향신료의 향이 매력적인 음식입니다.

자료 및 그림 출처: 미리 캔버스, 인도개황, 대한영양교사회, 한국 세시풍속 사전, 한국 민속 대백과 사전, 서울신문, 교육부,, ©shutterstock,

2022년 10월 26일

시 화 초 등 학 교 장