

2019학년도 즐거운 학교급식 ★잔반을 줄여보아요★	11월 식단표	
---	----------------	--

□ 알레르기정보 ①난류, ②우유, ③메밀, ④팥콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산. ⑭호두 ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함)등의 알레르기표기

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
11월 친환경 농산물		11월 양념류		
감자, 고사리, 곤드레, 귀리, 근대, 기장, 느타리버섯, 당근, 두부, 들기름, 떡국떡, 마늘, 발아현미, 흑미, 무, 배, 얼갈이, 보리(할맥), 사과, 수수, 숙주, 시금치, 양배추, 양송이버섯, 양파, 오색미, 오이, 사과주스, 참기름, 찹쌀(녹미), 찹쌀(백미), 콩나물, 새송이버섯, 토마토, 방울토마토, 대파, 팥이버섯, 표고버섯, 혼합10곡, 혼합18곡		<ul style="list-style-type: none"> ●참기름, 들기름, 참깨: 국산100%, HACCP인증 ●고춧가루, 고추장, 간장: 국산100%, HACCP인증 ●된장: 국산100%, 전통식품인증, HACCP인증 <p>*된장, 간장, 고추장: Non-Gmo식품 사용</p>		
11월 1일		11월 1일		
혼합잡곡밥(10곡)(5.) 쇠고기두부무국(5.16.) 고등어깨끗조림(5.6.7.13.) 콩나물무침(5.) 배추김치(9.13.) 우유(2.)/토마토(12.) 521.2/30.2/253/3.2		혼합잡곡밥(10곡)(5.) 쇠고기육개장(5.6.13.16.) 새송이버섯메추리알조림(1.5.6.12.13.) 감자베이컨볶음(5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 방울토마토(12.) 459.5/22.1/80.1/3.9		
11월 4일		11월 5일		11월 8일
청차초밥 콩가루배추된장국(5.6.13.) 안동식짬뽕**(5.6.8.9.13.15.) 시금치매콤무침(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 골드파인애플 우유(2.) 520.5/29.9/254.4/2.8		발아현미밥 물만두국(1.5.6.10.13.) 청포묵무침(5.6.13.) 오징어볶음(5.6.13.17.) 깍두기(9.13.) 사과 우유(2.) 550.1/26.6/229.5/5.4		11월 7일 미트볼카레라이스(1.2.5.6.10.12.13.) 두부된장국(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 우리밀생명쌀우물렛(1.2.5.6.13.) 우유(2.) 유기농사과주스(5.13.) 651.7/22.7/243.5/3.2
11월 11일(생일축하일)		11월 12일		11월 15일
찹쌀밥 들깨미역국(5.6.13.) 닭갈비(5.6.9.13.15.) 애배추김무침*(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 초코마블베베스틱(1.2.5.6.8.13.) 우유(2.) 629.4/31.4/285.4/2.9		녹미밥 아욱된장국(5.6.9.13.) 삼치깨끗조림(5.6.) 오이지무침(깍두기 자율배식)(13.) 김구이(개별포장)*(13.) 배/우유(2.) 504.5/26.1/253.4/1.6		11월 14일 곤드레콩나물비빔밥/양념장(5.6.13.16.) 유부팽이버섯된장국(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 요구르트(65)(2.) 곡물그대로 21(1.2.5.6.13.) 우유(2.) 577.3/24.3/343.7/5.1
11월 18일		11월 19일		11월 22일(로컬푸드데이)
흑미밥(5.) 황태감자국(1.9.13.) 썩갠소보루*(5.) 치킨까스/소스(2.5.6.12.13.15.) 배추김치(9.13.) 골드파인애플/우유(2.) 563/23.2/242.4/4.2		차수수밥 청국장찌개(5.13.) 찹쌀콩멸치볶음(4.5.13.) 야채계란말이(1.5.6.10.) 깍두기(9.13.) 사과 우유(2.) 545.6/26.2/296.3/3		11월 13일 귀리쌀밥 김치두부콩나물국(5.13.) 오이무침(5.6.13.) 닭다리살바베큐훈제/무쌈/소스(1.5.13.15.) 깍두기(9.13.)/우유(2.) 사과푸딩(5.13.) 623.8/38.5/230.5/2.7
11월 25일		11월 26일		11월 29일
오색미밥(5.) 시금치콩나물된장국*(5.6.13.) 도라지무침(13.) 데리야끼 크리스피치킨(1.2.5.6.13.15.) 배추김치(9.13.)/배 우유(2.) 512.9/29.2/229.3/1.7		보리밥(할맥) 부대찌개(2.5.6.10.13.16.) 애배추들깨무침*(5.6.) 삼치데리야끼소스구이(5.6.13.) 깍두기(9.13.) 우유(2.) 단감 533/29.5/231.1/1.8		11월 21일(잔반없는날) 자장면(1.2.5.6.10.13.) 무채장아찌무침(배추김치 자율배(13.) 깍두기*(9.13.) 꿀떡(5.13.) 요구르트(80ml)(2.) 우유(2.) 573.6/19.3/299.4/5.3
11월 27일		11월 28일		11월 29일
기장밥 쇠고기해장국*(5.6.13.16.) 두부양념조림(오븐)(5.6.13.) 청경채나물무침 배추김치(9.13.) 짜먹는 요구르트(40)(2.) 우유(2.) 526.3/28.4/312.9/3.2		햄김치볶음밥(쇠고기)(2.5.6.10.13.16.) 두부달걀국(1.2.5.6.13.) 깍두기(9.13.) 요구르트(65)(2.) 우유(2.) 비스킷슈(1.2.5.6.13.) 563.9/23.1/311.4/2.8		11월 22일(로컬푸드데이) 혼합잡곡밥(18곡)*(5.) 근대된장국(5.6.13.) 숙주나물무침 주꾸미돈육불고기(5.6.10.13.) 깍두기(9.13.) 방울토마토(12.)/우유(2.) 520.4/30.3/220.6/2.4

□ 우리학교 급식에 사용되는 식재료 원산지입니다

구분	쇠고기	돼지고기	닭	달걀	식육가공품	쌀 / 잡곡	김치(제조)	삼치/고등어/오징어	낙지/임연수 주꾸미/새우	두부/콩
원산지	국내산(한우)	국내산	국내산	무항생제(국산)	국내산	친환경(국내산)	배추, 고춧가루, 마늘, 무, 대파, 생강 등 국내산	국내산	수입산(러시아/미국/베트남)	국내산

*현재 식단에서는 사용하지 않는 식재료라도 차후에 사용할때는 설정된 원산지의 식재료를 사용한다는 표시입니다.

♣ 물품수급 등 사정에 따라 식단이 변경될 수 있습니다.
 ♣ 매월 생일축하일, 로컬푸드데이, 잔반없는날 운영
 ♣ 메뉴 하단 영양량 : 열량/단백질/칼슘/철분
 ♣ 월간 식단영양량 및 원산지 상세표기는 홈페이지 급식 게시판 참조

※식재료 공급업체 현황 (검수시간 08:30~8:50)
 -부식: 평남유통 (☎ 043-256-9938)
 -우유: 남양유업 분평 가정대리점 (☎ 010-3117-6593)
 -친환경축산: 농업회사법인 (주)청풍명월플러스 (☎ 043-225-5017)
 -친환경농산: 농업회사법인(주)청주시친환경유통센터주식회사 (☎ 043-238-2828)



사람을 가꾸는 참좋은 학교
청주교대부설초 교육통신

청렴·세상
 급식소
 (043) 284-0875
 http://cje.es.kr

찬바람 들어 맛있는 생선 열전!

- 생선은 찬바람 부는 늦가을을 시작으로 쫄쫄하게 살에 탄력이 붙고, 맛이 진해집니다.
- 생선에는 단백질과 비타민B가 풍부하고 고등어나 꽁치 같은 등푸른 생선은 DHA가 풍부하여
- 성장기 어린이에게 좋습니다.



**11월은 물 만난 생선들로
 황홀한 밥상을 차려 보는 것이 어떨까요?**

★ 생선의 '타이밍'



종류	제철	종류	제철
넙치	10~02월	새우	10~02월
가자미	10~02월	오징어	09~12월
임연수어	11~02월	낙지	10~02월
도루묵	10~12월	문어	09~11월
삼치	10~03월	갈치	06~11월
연어	10~01월	꽁치	10~12월
대합·꼬막	11~02월	바지락	11~02월

★ 생선의 비린내를 제거하는 법



생선을 조리할 때 강한 향미가 나는 파, 마늘, 생강이나 식포, 레몬즙, 술, 고춧가루와 후춧가루를 넣으면 비린 맛이 한결 제거된다. 또한 샐러리, 썩갓, 미나리와 같은 향이 강한 채소류를 곁들여도 비린 냄새를 줄일 수 있다.

★ 식탁위의 2대 스테디셀러

♣ 고등어



고등어는 수분은 적고 지질이 풍부해 고소하고 비타민 B군, 비타민D군은 물론 껍질 특히 꼬리부근의 껍질과 살에는 비타민 B2가 많아 먹으면 고운피부를 유지하는데 도움을 준다. 부패하기 쉬우므로 자반, 열간, 조리 등으로 만드는데, 소금에 절인 고등어를 조리할 때 쌀뜨물에 담가두면 짠맛을 어느 정도 뺄 수 있다.

♣ 갈치



단백질과 지질이 많아 워낙 맛이 좋은 까닭에 회로도 먹고, 조림이나 찌개, 국, 구이 안 어울리는 조리법이 없다. 싱싱한 갈치를 찾는다면 갈치를 덮고 있는 은분이 밝은가, 상하지 않았는가를 확인해야 한다. 그러나 소화가 안 되므로 먹을 때는 깨끗이 긁어내고 조리해야 한다. 내장만을 소금에 절인 갈치숙젓(순태젓)은 감칠맛이 독특하고 무, 깍두기 등을 담글 때 넣으면 맛이 좋다.

★ 생선과 좋은 음식궁합

음식에도 궁합이 있듯이, 생선도 궁합이 있는 음식이 따로 있다. 함께 먹으면 좋은 음식은?

♣ 고등어와 무

고등어, 갈치, 꽁치 등 생선조림을 할 때 빠지지 않는 재료가 바로 무이다. 큼직하게 썬 무를 냄비 바닥에 깔고 생선을 얹어 조리면 생선이 늘어붙지 않을 뿐만 아니라 무가 가지고 있는 매운 성분인 이소시아네이트 등이 생선비린내를 가시게 한다. 또 무에는 비타민 C와 소화효소가 많아 생선조림의 맛을 향상시키는 역할을 한다.

♣ 등푸른 생선과 식초

식초의 유기산이 생선 단백질을 단단히 해서 맛을 향상시키고, 살균 작용과 잡맛 제거에 효과적이며, 생선과 육류 등을 부드럽고 연하게 하는 작용을 한다. 이는 식초에 섬유, 단백질이나 칼슘을 분해하는 작용이 있기 때문이다.

♣ 황태와 달걀

황태와 파를 섞어 달걀을 풀어 끓인 장국은 속까지 후련해지는 그 맛이 술국으로 일품이다. 이때 북엇국에 달걀을 넣어야 제 맛인데, 이는 북어가 가지고 있는 단백질의 질을 상승시켜 단백질의 효율을 높여주기 때문이다.

위대한 밥상 Part3. 고구마!



고구마는 천연 변비 해소약!

고구마에 풍부한 셀룰로오스라고 하는 식이성 섬유는 장 속에 남아 변의 배설을 촉진시켜 준다. 또한 고구마를 자르면 알라핀이라고 하는 우유 빛 진액이 나오는데 이 성분은 장 속을 깨끗이 청소하는 역할을 해주기 때문에 변비 해소 이외에도 직장암이나 비만, 고혈압의 발생빈도를 줄이고 당뇨병의 치료에도 도움이 됩니다.

고구마 1개에는 이러한 식이섬유가 2.2g이 들어 있는데, 이는 **오이로는 3개, 깻잎으로는 무려120장** 이나 먹어야하는 양입니다.

고구마와 최고 궁합, 김치!!

고구마는 김치와 먹는 것이 가장 좋은데, 김치는 비타민, 무기질, 아미노산이 들어있을 뿐 아니라 유산균 등의 유기산이 풍부하고 정장효과까지 있어 세계 최고의 발효식품으로 평가받고 있습니다. 하지만 고혈압의 원인이 나트륨이 많은 것이 흠. 고구마의 칼륨은 김치의 나트륨을 배출시키기 때문에 이 두 식품을 함께 먹으면 매우 좋습니다.