



배움을 즐기며  
꿈을 가꾸는  
행복학교

# 12-1월 급식·영양 소식

제2023-286호

2023.11.30.

급식실: 532-0651

담당자: 영양교사

식재료 원산지 표시	자세한 원산지 표시 및 영양량은 식당, 홈페이지등을 참고주세요.														
	쌀/곡물	김치(배추)	쇠고기/가공육	돼지고기/가공육	닭고기/가공육	우리고기/가공육	낙지	명태(동태,코다리)	고등어/가공물	감치/가공물	우징어/가공물	콩/가공물	조기/가공물	두부	콩국수/총채
원산지 표시	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	국산	러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
알레르기 정보	축산물 : G마크 제품 사용, 채소 및 과일류 : 친환경(국내산) 제품 사용, 공산품(공동구매):국내산원재료사용														
	①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬야생산염, ⑭호두, ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자른 식단표 옆에 번호로 표시합니다.														
	기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.														
	-학교 홈페이지 주소 : <a href="http://www.pocheon.es.kr">http://www.pocheon.es.kr</a> - 학교소식 - 급식실에 급식사진 및 여러 가지 정보들이 있습니다.														

월	화	수(수요일은 다 먹는날)	목	금
<급식실에서 지켜요>	<무상급식비 지원 내역>	*알레르기정보*		1(생일축하날)
- 급식 시작 전 손 씻기 - 급식실 입구에서 소독하기 - 편식하지 않기 - 잔반 정리는 깔끔히!	교육청,도청: 68.06% 시청: 31.94%	01.난류, 02.우유, 03.메밀, 04.땅콩, 05.대두, 06.밀, 07.고등어, 08.게, 09.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.야생산류, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.갯		혼합국밥(5) 쇠고기미역국(5.6.16) LA갈비구이(5.6.10.13) 버섯잡채(5.6.13.16) 배추겉절이(9) 꿀떡/우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 656.4/28.2/283.3/3.0
4	5	6(수요일은 다 먹는날)	7	8
칼슘기장밥 콩나물김치국(1.5.6.9.13) 안동찜닭(2.5.6.13.15) 시금치무침(5.6) 김부각(9) 포기김치(9)/우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 608.0/30.0/282.9/2.5	찰밥 돼지수육국밥(2.5.6.9.10) 두부버섯조림(5.6.13) 오이부추무침(5.6.13) 깍두기(9) 오렌지/우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 443.7/21.9/225.8/2.2	김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 쌀국수(5.6.13.15.16.18) 과일샐러드(1.2.5.6.12) 꼬들단무지무침(13) 요구르트(2) 우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 647.9/22.3/289.2/2.2	찰보리밥 우거지닭곰탕S(5.6.15) 푹찜스테이크 (2.5.6.10.12.13.16) 어묵마늘쫄볶음(1.5.6.13) 포기김치(9) 배(13)/우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 566.4/35.0/282.9/2.4	옥수수밥(13) 시금치된장국(5.6.9.16.18) 치킨커틀렛 (1.2.5.6.11.12.13.15.16) 김치볶음(5.6.9.13) 미역줄기계맛살볶음(1.5.6.8) 딸기요거트(1.2.5.6)/우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 2,837.8/64.5/1,367.4/4.2
11	12	13(수요일은 다 먹는날)	14	15
차수수밥 도토리묵국(5.6.9.13) 돈육메추리알장조림 (1.2.5.6.10.13) 건파래볶음(13) 알타리김치(9) 굴/우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 528.6/27.5/286.3/3.0	흑미밥 고추장찌개(5.6.16) 볶음우동(5.6.9.13.17.18) 진미채볶음(1.5.6.13.17) 포기김치(9) 딸기/우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 584.0/24.6/274.5/2.7	카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.18) 미소된장국(5.6) 떡갈비&소스 (5.6.10.12.13.15.16.18) 배추겉절이(9) 초코라떼(2)/우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 751.3/28.1/363.4/3.7	칼슘기장밥 햄모듬찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 데리야끼닭다리살조림 (5.6.13.15) 열무나물(5.6.13) 오이김치(9) 사과(13)/우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 676.1/37.1/308.0/2.7	찰밥 닭곰탕(5.6.15) 애호박버섯볶음 김치전(1.2.5.6.9.10) 깍두기(9) 우유(2) 호두과자(1.2.5.6.14) * 에너지/단백질/칼슘/철 504.4/23.0/263.6/2.1
18	19	20(수요일은 다 먹는날)	21	22(동지)
혼합국밥(5) 콩나물실파국(5.6.18) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13) 연두부&양념장(5.6) 포기김치(9) 딸기/우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 574.7/30.5/283.0/3.6	찰보리밥 건새우아욱국:(5.6.9) 치즈떡볶이(1.2.5.6.13) 순대(2.5.6.10.13.16) 잔멸치볶음(13) 포기김치(9) 바나나/우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 641.8/19.1/334.3/2.8	찰밥(자율) 자장면(1.2.5.6.10.13) 돈육강정(1.4.5.6.10.12.13) 스틱단무지 포기김치(9) 우유(2) 파인류스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 687.5/23.9/241.7/6.7	흑미밥 떡국(1.5.6.13.16) 매운닭찜(5.6.13.15) 오이지무침(13) 백김치(9) 우유(2) 초코케이크(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 774.1/32.1/238.9/2.7	칼슘기장밥 사골우거지국(5.6.13.16) 코다리살양념구이(5.6.13.18) 콩나물무침(5) 포기김치(9) 우유(2) 팔시루떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 646.3/42.3/421.6/3.2
25	26	27(수요일은 다 먹는날)	28	29
성탄절	칼슘기장밥 버섯된장찌개(5.6.10.18) 삼치카레구이(2.5.6.12.13.16.18) 졸면무침(5.6.13) 백김치(9) 딸기/우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 602.2/29.5/267.2/2.0	삼색소보로덮밥 (1.5.6.9.10.13.16) 어묵속갓국(1.5.6.13) 닭다리간장구이(5.6.12.13.15) 포기김치(9) 굴/우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 609.7/36.4/307.7/3.5	흑미밥 감자미역국(5.6.16) 돈육고추장불고기(5.6.10.13) 상추쌈&쌈장(5.6.13) 숙주나물무침 배추겉절이(9) 우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 504.0/26.6/280.1/2.7	혼합국밥(5) 열무된장국(5.6.16.18) 미트볼바베큐떡조림 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 김치볶음(5.6.9.13) 오징어실채볶음(5.6.13.17) 배(13)/우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 621.2/21.6/311.0/3.3



배움을 즐기며  
꿈을 가꾸는  
행복학교

# 12-1월 급식·영양 소식

제2023-286호

2023.11.30.

급식실: 532-0651

담당자: 영양교사

식재료 원산지 표시	자세한 원산지 표시 및 영양량은 식당, 홈페이지등을 참고해주세요.													
	쌀/가공품	김치(배추/고춧가루)	쇠고기/가공품	돼지고기/가공품	닭고기/가공품	우리고기/가공품	낙지	명태(동태,코다리)	고등어/가공품	갈치/가공품	오징어/가공품	꽃게/가공품	조기/가공품	두부
알레르기 정보	축산물 : G마크 제품 사용, 채소 및 과일류 : 친환경(국내산) 제품 사용, 공산품(공동구매):국내산원재료사용													
	①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬야황산염, ⑭호두, ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳젓은 식단표 옆에 번호로 표시합니다. 기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다. -학교홈페이지 주소 : <a href="http://www.pocheon.es.kr">http://www.pocheon.es.kr</a> - 학교소식 - 급식실에 급식사진 및 여러 가지 정보들이 있습니다.													

1/1	1/2	1/3(수요일은 다 먹는날!)	1/4	1/5
신청	<p><b>찰밥</b> 쇠고기미역국(5.6.16) 매추리알비엔나조림 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 버섯잡채(5.6.13.16) 포기김치(9) 바람떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 581.4/22.0/173.7/3.9</p>	<p><b>찰밥(자율)</b> 김치우동(1.2.5.6.8.9.13) 감자버터구이(2.5.13) 단무지무침(13) 깍두기(9) 요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 553.8/18.3/289.9/1.8</p>	<p><b>볶음밥&amp;짜장소스</b> (1.2.5.6.10.13.15.16) 미소된장국(5.6) 목화숨탕수육 (1.5.6.10.12.13) 포기김치(9) 붕어빵(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 609.3/22.5/169.2/6.8</p>	<p><b>졸업식, 종업식</b></p>

2023년 11월 30일  
포천초등학교장 <관인생략>



# 12월 영양소식지

발행일: 2023.11.30

담당자: 영양교사

이 달의 절기 : 12월 7일 '대설'



1년 중에 눈이 가장 많이 내리는 날 **대설!** 특히 24절기 중 **대설**이 있는 음력 11월은 동지와 함께 한겨울을 알리는 절기로 농부들에게 있어서 일 년을 마무리하면서 새해를 맞이할 준비를 하는 농한기(農閑期)이기도 합니다. **대설**에 눈이 많이 오면 다음 해에 **풍년이** 들고 **따뜻한 겨울**을 보낼 수 있다는 이야기가 있어요! "눈은 보리의 이불이다."라는 말처럼 눈이 많이 내리면 눈이 보리를 덮어 보온 역할을 하므로 차가운 날씨에 피해를 적게 입어 보리 풍년이 든다는 의미입니다.

출처 : 한국민속대백과사전

이 달의 절기 : 12월 22일 '동지'

우리나라의 24절기 중 22번째인 '**동지**'는 1년 중 밤이 가장 길고 낮이 가장 짧은 날입니다. 옛날부터 '작은 설'이라고 부르며 중요하게 생각한 동짓날에는 팔로 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! 2023년의 동지는 음력 11월 10일입니다. 올해는 무슨 동지인지 찾아보세요!

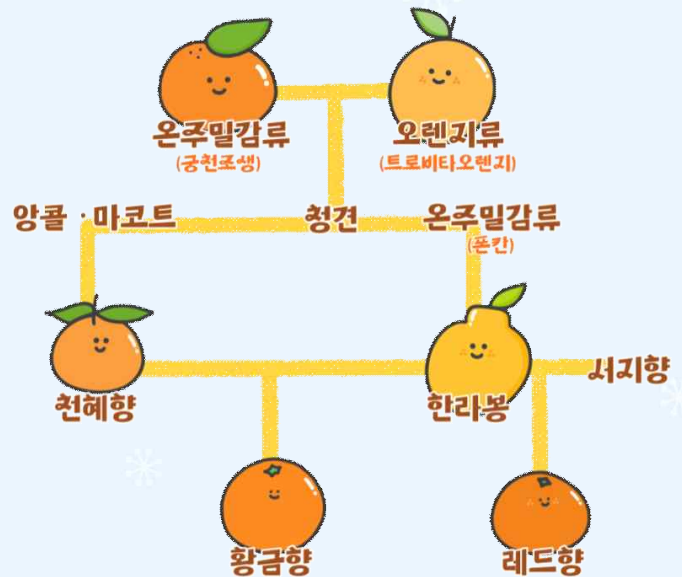
이름	특징
애동지	음력 11월 10일까지의 동지로 '아기동지' '오동지'라고도 부릅니다. 이 날에는 팔죽 대신 <b>팔시루떡</b> 을 먹어요.
중동지	음력 11월 11일 ~ 11월 20일 사이의 동지로 <b>팔시루떡</b> 이나 <b>팔죽</b> 중 한 가지를 먹어요.
노동지	음력 11월 21일 이후의 동지로 <b>팔죽</b> 을 먹어요.

출처 : 한국민속대백과사전

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 (금현포생)	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.
한라봉	꼭지가 튀어나온 모양이 한라산을 닮아서 '한라봉'이라는 이름이 붙었어요. 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