11월 운중고등학교 급식·영양 소식

校訓 자율 책임

“ 미래를 설계하는 학교, 함께하는 운중 교육 ”

교무실	☎ 031-8017-0593~7	식생활교육관	☎ 031-8017-0597	http://unjung.hs.kr/

요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
날짜	11월 2일	11월 3일	11월 4일	11월 5일	11월 6일
중식	<11월 생일 축하해> 보리밥 쇠고기미역국(5.6.16) 보쌈(5.6.10) 알배기배추쌈&쌈장(5.6) 명엽채아몬드볶음(1.5.6) 무말랭이김치(5.6.9) 피자설기(2.5.10.12)	차조밥 호박고추장찌개(5.6.10) 분모자찜닭 (2.5.6.13.15.16) 순살조기구이(5.6) 오이김치(9) 모둠과일(12)	미트소스스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 랍스터치즈구이(1.2.5.6.9) 케이준감자튀김(5.6.12) 시저샐러드(1.2.5.6.10.12) 모둠피클(5.6) 황금향오렌지에이드 자율)추가밥	흑미밥 한우소머리국(5.6.15.16) 닭봉데리야끼구이 (2.5.6.12.13.15.16.18) 건파래볶음(5) 유채나물무침 배추김치(9) 팥슈붕어빵(1.2.5.6.16)	짜장면(2.5.6.10.13.16.18) 김피탕(김치피자탕수육) (2.5.6.9.10.12.13.18) 새우만두찜(1.2.5.6.9.10.17.18) 파김치(9) 트로피컬주스 자율)추가밥
	845.88/43.73/223.74/3.58	792.19/45.37/119.29/2.93	968.66/47.16/306.61/5.60	795.87/38.03/245.11/5.20	909.91/37.54/304.53/10.15
날짜	11월 9일	11월 10일	11월 11일	11월 12일	11월 13일
중식	발아현미밥 쇠고기뭇국(5.6.16) 낙지야채볶음 (2.5.6.12.13.16.17) 모둠잡채(5.6.10) 매실장아찌무침(5.6) 배추김치(9) 채소모양찐빵(6.17)	쌀밥 단호박크림스프(2.5.6.15.16) 왕돈까스(1.5.6.10) 데미그라스소스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 리코타치즈샐러드(2.5.6.13) 야채피클/사과주스 마늘빵(1.2.5.6)	<농업인의 날> 우리밀차돌떡볶이 (1.2.5.6.16.18) 날치알주먹밥(1.5) 어묵국(1.5.6.16) 감자모짜핫도그(1.2.5.6.12) 단무지 오곡미숫가루라떼(2)	쌀밥 누룽지닭다리삼계죽(15) 해물파전(5.6.9.17) 들기름막국수 (3.5.6.13) 배추겉절이(9) 귤	귀리밥 전주식콩나물국(1.5.6.9.17) 직화간장파채불고기 (2.5.6.10.13.16.18) 도토리묵야채무침(5.6) 김구이 깍두기(9) 군고구마
	719.65/35.96/214.91/5.19	1,017.27/24.30/341.14/3.74	897.17/33.14/410.36/4.05	880.00/52.65/323.79/6.40	740.36/39.47/169.36/3.56
날짜	11월 16일	11월 17일	11월 18일	11월 19일	11월 20일
중식	통전복솥밥(2.18)/양념간장(5.6) 아욱된장국(5.6) 돼지고기김치볶음 (2.5.6.9.10.13.16) 볼어묵조림(5.6) 연근유자샐러드(12) 무말랭이김치(5.6.9) 행운에그타르트(1.2.5.6.16)	혼합잡곡밥(5) 한우갈비탕(대추포함)(5.6.16) 야채계란찜(1.2.5.6.9) 감자채햄볶음(1.2.5.6.10.15.16) 시금치무침(5.6) 배추김치(9) 초코요거트찹쌀떡 (1.2.5.6.10.13)	**대학수학능력시험 예비소집일**	**대학수학능력시험**	**재량휴업일**
	876.77/47.29/257.50/5.82	842.91/34.71/223.63/5.56			
날짜	11월 23일	11월 24일	11월 25일	11월 26일	11월 27일
중식	<3학년 2차 정기시험> 간장계란밥(1.5.6) 참치김치찌개(5.9) 소떡소떡꼬치 (1.2.5.6.10.12.16.18) 콩나물무침(5) 깍두기(9) 홍시요거트(2)	<3학년 2차 정기시험> 혼합잡곡밥(5) 맑은대구탕(5) 수제간장치킨(5.6.15.18) 실곤약야채무침(5.6.13) 오이김치(9) 알밤크림크로플(1.2.5.6.13)	오므라이스(1.2.5.6.10.15.16.18) 데미그라스소스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 우동국물(1.5.6.16) 콰트로치즈사각피자(1.2.5.6.16) 바질토마토샐러드(견과류포함) (2.5.6.12.13.19) 배추김치(9) 골드키위주스	<팔도밥상-이북 음식의 날> 옥수수밥 굴림만둣국(1.2.5.6.10.16) 이북식찜닭(5.6.13.15) 녹두빈대떡(1.2.4.5.6.9.10) 동치미(9) 이북식함흥인절미(5)	숯불제육덮밥 (1.2.5.6.10.12.13.16) 팽이버섯된장국(5.6) 타코야끼 (1.5.6.10.12.13.16.18) 파인애플샐러드(2.5.6.12.13.16) 배추김치(9) 바나나우유(2)
	883.98/36.64/397.99/4.35	971.96/50.30/293.57/4.72	702.45/29.24/432.53/6.30	805.68/45.17/106.81/3.72	892.10/49.83/407.39/3.60
날짜	11월 30일				
중식	차조밥 고사리육개장(3.5.6.10.16) 오리주물럭(5.6) 쫀득감자볼(2.5.6.16) 쌈무부추무침(5.6) 배추겉절이(9) 귤				
	770.00/51.12/224.83/6.70				

[알레르기정보]

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣

- 영양표시 읽는 방법(순서대로):에너지/단백질/칼슘/철분
- 배식 시 신청하면 흰죽을 항상 먹을 수 있습니다.



식재료 원산지	쌀(밥, 죽, 누룽지, 쌀가공품) 쌀에는 찹쌀, 현미, 흑미, 찐쌀 포함			배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치 배추김치가공품 중 배추 / 얼갈이배추 / 봄동배추					배추김치, 겉절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 중 고춧가루			콩/콩가공품 (두부류, 콩비지, 콩국수)		
	국내산			국내산					국내산			국내산		
	쇠고기/가공품	돼지고기/가공품	닭고기/가공품	오리고기/가공품	낙지	명태/가공품	고등어	오징어/가공품	꽃게/가공품	참조기	주꾸미	아귀	다랑어/가공품	전복
	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	중국산	러시아산	국내산	원양산/페루산	국내산	국내산	베트남산	국내산	원양산 인도네시아산	국내산

표시 **쌀 :** 친환경 **잡곡 및 찹쌀** : 수확 1년 이내의 제품 사용(도정일 한 달 이내), **채소 및 과일류** : 국내산 **계란** : 국내산 무항생제 1등급
돼지고기, 닭고기 : 국내산 1등급, **쇠고기 :** 한우 1등급, **오리 :** 국내산 1등급

▶ **위 식단은 식재료 수급 사정 및 학교 일정, 급식 운영 상황에 따라 변동될 수 있습니다.**
▶ **빨간색으로 표시된 식단은 우리 학교 학생이 신청한 내용을 반영하여 작성된 식단입니다.**
▶ **가을이 깊어지고 낙엽이 내려앉는 11월입니다. 표시식단은 11월의 제철 식재료를 활용한 식단입니다.**

운중고등학교 11월의 영양소식
nutritive news

11월 먹거리 이야기, 면역력

11월의 소중한 먹거리 이야기



입동은 겨울의 시작을 알리는 절기입니다. 예로부터 사람들은 입동 무렵 김장을 하고, 햇곡식으로 만든 팥시루떡을 이웃과 나누며 겨울을 준비했습니다. 제철 채소를 저장하고 함께 나누던 지혜가 담긴 풍습입니다.



농업인의 날은 먹거리를 생산하는 농업인의 노고와 농업의 가치를 돌아보는 날입니다. 날짜는 흙토(土)를 이루는 십(十)과 일 (一)에 착안했습니다.

11월 11일 급식에는 우리밀로 만든 차돌떡볶이와 오곡미숫가루가 제공됩니다. 급식에 사용된 식재료를 보며 농업인들의 정성과 노고를 생각해 보고 감사하는 마음으로 잔반 없이 급식을 먹어봅시다.



김치는 배추 무 등의 채소를 소금과 양념으로 발효시킨 전통 식품입니다. 유산균이 채소의 당을 유기산으로 전환하면서 김치 특유의 맛과 향을 형성합니다. 함께 김치를 담그고 나누는 '김장 문화'는 2013년 유네스코 인류무형문화유산에 등재되었습니다.

11월 22일 김치의 날 다음날인 11월 23일에는 참치김치찌개와 깍두기가 제공됩니다. 김치를 먹으며 우리 전통 발효식품의 가치를 함께 느껴보세요.

우리의 식탁은 농업인의 노력과 전통의 지혜로 이어집니다.
먹거리의 소중함을 생각하며 균형 잡힌 식사를 실천합시다.

면역력, 건강한 나를 지키는 힘!

면역은 세균과 바이러스 등으로부터 몸을 보호하는 방어 체계입니다. 특정 음식 한 가지보다 필요한 영양소를 골고루 먹고 충분히 쉬는 습관이 중요합니다.

김치와 면역력 바로 이해하기

김치의 식이섬유와 발효과정에서 생성되는 유산균은 장내 미생물 환경과 상호작용합니다. 장내 미생물은 면역계와 긴밀하게 연결되어 있어서 김치와 면역 기능의 연관성도 연구되고 있습니다. 김치만으로 면역력 향상이나 감염예방을 보장할 수 없으나, 균형 잡힌 식사로 건강을 챙겨보아요.

< 면역력에 좋은 대표 음식 >

비타민 A,C		당근, 시금치, 귤, 키위
단백질		달걀, 생선, 두부, 살코기
아연		견과류, 굴, 쇠고기,
다양한 식품		골고루 먹는 식사

수능 도시락 준비 안내



출처 : 식품의약품안전처, 대한영양사협회, 참고 AI생성