



2022년 12월 식단예정표

학생안전체육부
☎ 070-4706-1862

알레르기 정보 1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산염 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣 식단표 옆에 번호로 표시합니다.
특이 식품에 알레르기가 있는 학생은 그날의 식단을 미리 확인 하여 각별한 주의를 부탁드립니다.

우리학교 급식에 사용되는 식재료 원산지
아래 식단은 학교 사정이나 물가 변동에 따라 변경될 수 있습니다.
주별 식재료원산지 및 영양표시제를 학교 홈페이지에 탑재하고 있으니 참고 하시기 바랍니다.

쌀 (햇토미)	김치 (배추, 고춧가루)	쇠고기/가공품	돼지고기/가공품	닭고기/가공품	오리고기/가공품	낙지/주꾸미	명태(동태, 코다리)	고등어	오징어/가공품	꽃게	참조기	두부,콩	다량어
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	태국산, 중국산	러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산 (캔)

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
		수요일은 다 먹는 날	1일	2일
			차조밥 동태찌개(5.6.9.) 까르보닭가슴살볼(1.2.5.6.12.13.15.16.18.) 시금치두부무침(5.13.) 배추김치(9.) 미니붕어빵(팥,슈크림)(1.2.5.6.)	마파두부덮밥(5.6.10.12.13.18.) 달걀파국(1.5.6.13.) 김치피자탕수육(2.5.6.9.10.12.13.) 단무지무침 오이김치(9.)
5일 <12월 생일 축하의 날>	6일	7일 <제주음식 체험의 날>	8일	9일
차수수밥 홍합미역국(5.6.13.18.) 제육볶음(5.6.10.13.) 새송이들깨볶음(5.6.13.) 배추김치(9.) 수제애플파이(1.2.5.6.13.)	귀리밥 소고기무채국(5.6.16.) 닭다리고추장구이(5.6.13.15.) 숙주미나리무침(13.) 깻잎김치(9.)	제주녹차밥 고기국수(1.5.6.9.10.16.) 유채나물무침(5.6.13.) 깍두기(9.) 황금향	기장밥 만두육개장(1.5.6.10.16.18.) 가자미빵가루튀김 & 콘소스(1.2.5.6.12.13.16.) 오이김치(9.) 망고코코토픽요거트(2.13.)	곤드레나물밥(5.6.13.16.) 콩나물된장국(5.6.) 돈육묵은지찜(5.6.9.10.13.18.) 김구이(13.) 나박김치 그린키위
12일	13일	14일	15일	16일
보리밥 바지락수제비국(5.6.18.) 섭산적(2.5.6.10.13.15.16.18.) 영양부추참깨무침(1.2.5.13.) 배추겉절이(9.13.)	카레우동(2.5.6.10.12.13.16.18.) 치즈시닝치킨(1.2.5.6.13.15.) 총각김치(9.) 포도주스(13.)	참치마요덮밥(1.5.) 연두부맑은국(5.6.13.) 로제떡볶이(1.2.5.6.10.13.15.16.) 배추김치(9.) 과일푸딩	미니불고기버거(1.2.5.6.10.12.15.16.18.) 시리얼(2.5.6.) 별감자튀김(5.6.12.) 모듬피클 우유(2.)	율무밥 등뼈감자탕(5.6.9.10.) 허니버터고등어구이(2.5.6.7.13.) 도토리묵무침(5.6.13.) 배추김치(9.)
19일	20일	21일	22일 <동지음식 체험의 날>	23일 <미리 크리스마스>
자장밥(5.6.10.16.) 크림새우(1.2.5.6.9.13.) 유자단무지맛살냉채(5.13.18.) 배추김치(9.) 자두주스	녹두밥 해물된장찌개(5.6.9.13.17.18.) 수육(쌈장)(5.6.10.13.) 비빔막국수(3.5.6.13.) 보쌈김치(9.13.18.)	달걀비빔밥(5.6.13.15.18.) 황태감자국(5.6.13.18.) 찰도그롤(1.2.5.6.10.12.13.16.) 사과오이초무침(5.6.13.) 깍두기(9.)	홍국쌀밥 감자들깨국(5.6.) 눈꽃함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 참쌀궁멸치볶음(5.6.13.) 동치미 팔죽(5.13.17.)	김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.) 콩나물맑은국(5.6.13.18.) 돈목살스테이크(1.5.6.10.13.) 과일샐러드(1.2.5.6.11.12.13.) 깍두기(9.) 크리스마스케이크(1.2.5.6.)
26일	27일	28일	29일	30일
완두콩밥 낙지연포탕(5.6.9.18.) 달콤치킨&옥수수구이(2.4.6.15.16) 참나물무침 배추김치(9.)	수수조밥 햄모듬찌개(마라소스선택)(2.5.6.9.10.12.13.16.18.) 삼치카레구이(5.6.7.) 파래자반볶음(5.13.) 나박김치 굴	오븐치즈스파게티(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 크림스프(2.5.6.9.13.) 라이언미니돈가스(1.5.6.10.12.) 오이피클/깍두기(9.) 요구르트(2.)	혼합잡곡밥(5.) 한우국밥(5.6.16.) 감자베이컨부침(1.2.5.6.10.15.16.) 소라살야채무침(5.6.13.17.18.) 파김치(9.) 동물모양찜빵(1.2.5.6.13.)	칼슘참쌀밥 미리먹는떡국(1.5.6.13.16.18.) 매콤사태찜(5.6.10.13.18.) 삼색나물무침(5.6.) 배추김치(9.) 수제딸기바나나라떼(2.)

**뼈와 치아를 튼튼하게
만들어주는 영양소**



1. 칼슘(calcium)

칼슘은 어떤 영양소일까?

칼슘은 우리 몸에 가장 많은 무기질이지만 가장 부족하기 쉬운 영양소입니다. 칼슘은 우리 몸에서 뼈와 치아를 만들기 때문에 성장기 어린이들은 충분히 섭취해야 합니다. 비타민D나 비타민 C 함유 식품과 함께 먹으면 칼슘의 흡수가 더 잘 됩니다. 그러나 단백질을 너무 많이 먹으면 몸속의 칼슘이 소변으로 빠져나가 부족해질 수 있습니다.

칼슘은 몸속에서 어떤 역할을 할까?

칼슘은 뼈와 치아를 만드는 재료가 되는 영양소입니다. 우리 몸에서 뼈를 만들려면 칼슘뿐 아니라 인, 마그네슘, 아연 등의 무기질과 단백질, 비타민 C 등 여러 영양소가 필요한데, 칼슘은 특히 많이 필요합니다. 칼슘은 또 상처에서 나는 피를 멎게 도와주며, 팔, 다리 등의 근육이 잘 움직이게 합니다.

어떤 식품에 들어 있을까?

- 우유, 요구르트, 치즈
- 뼈째 먹는 생선(멸치, 뱀어포)
- 말린 작은 새우
- 녹색 채소(시금치, 무청, 미나리 등)



이달의 절기 : 12월 22일 '동지'



우리나라의 24절기 중 22번째 절기로 밤이 가장 길고 낮이 가장 짧은 날입니다. 날씨가 춥고 밤이 긴 동지는 '작은 설'이라고도 하는데, 열이 많은 호랑이가 장가가기 좋은 날이라고 생각해 '호랑이 장가가는 날'로도 불려요. 동지에는 **팥죽**을 먹는 것이 가장 보편적인 행사인데, 팥의 붉은 색이 음기를 쫓는 효과가 있다고 믿었기 때문이에요. 동지에 날씨가 따뜻하면 이듬해 질병이 퍼지고, 추우면 풍년의 징조라고 다음 해의 운을 점치기도 했어요.

출처: 네이버 지식백과

세계 여러 나라의 크리스마스 후식!



뉴질랜드 - 파블로바(Pavlova)

뉴질랜드는 크리스마스가 여름이에요. 그래서 뜨거운 음식보다는 차가운 음식을 선호해요. 뉴질랜드에서는 크리스마스에 파블로바라는 케이크를 많이 먹는데요, 여름에 어울리는 가벼운 케이크로 키위, 딸기 같은 계절 과일을 얹어 먹어요.

프랑스 - 부쉬 드 노엘(Bûche de Noël)



프랑스에서는 크리스마스 때 나무토막 케이크라고 불리는 부쉬 드 노엘을 먹는 풍습이 있어요. 통나무 모양과 비슷하게 생겨 붙여진 이름인데요. 스펀지케이크에 크림을 발라 만듭니다. 이 부쉬 드 노엘은 전년에 때다 남은 딸감을 모두 태워 사악한 기운을 없애고 좋은 기운을 받아들이기 위해 만들어졌다고 해요.

독일 - 슈톨렌(stollen)



독일에서는 12월 초부터 이 빵을 만들어 놓고 일요일마다 1조각씩 먹으며 크리스마스 오기를 기다려요. 말린 과일과 설탕에 절인 과일 껍질, 아몬드 등을 넣고 구운 빵인데요. 2~3개월 동안 보관할 수 있을 정도로 보존성이 뛰어납니다.

출처: 동아과학

2022년 11월 30일

시 흥 매 화 중 학 교 장 [직인생략]