2024. 7~8월 영양소식 및 급식식단

바르게
튼튼하게
지혜롭게

참 · 사랑 · 힘을 바탕으로 큰 꿈을 키우는 행복한 학교

☎ 영양상담실 070-4801-1308

여름철 주의해야 할 식중독!

식중독이란?

살아있는 세균 또는 세균이 만들어낸 독소를 함유한 식품 섭취로 인해 설사, 복통 등의 급성 위장염 증상을 나타내는 질병

식중독 증상

식중독 원인

식중독은 원인에 따라 미생물에 의한 식중독과 화학물질에 의한 식중독으로 구분합니다. 미생물에 의한 식중독은 **세균성 식중독**과 **바이러스성 식중독**으로 구분하고, 세균성 식중독은 독소형과 감염형으로 세분합니다. 식중독을 일으키는 화학물질에는 동물성, 식물성, 진균성(곰팡이류) 자연독과 인공화합물이 있습니다.

식중독 예방을 위해 꼭 알아야할 4가지

자주 손씻기
특히 요리 전, 식사 전에 비누 거품을 충분히 내어 꼼꼼히 손을 씻도록 합니다.

채소,과일은 깨끗이 씻어먹기
생으로 먹는 채소, 과일은 전용 세척제 등으로 깨끗이 씻어 먹습니다.

물은 끓여 먹기
가급적 물은 끓여서 먹고
상온에 오래된 물은 먹지 않습니다.

음식물은 충분이 끓여 먹기
음식물은 중심온도 85℃ 이상이 되도록 충분히 끓여서 먹습니다.

7월의 절기(대서)-7.22

여름 중 가장 무덥다는 절기 입니다. 대서를 전후해서 폭염이 기승을 부리며, 중복 무렵에 해당되어 보양 음식을 마련해 먹습니다. 수박과 참외 등 여름 과일이 풍성하여 더위에 지친 입맛을 살려주는 시기입니다.

<연잎유미죽>

[자료 출처 : 보건복지부, 질병관리본부, 네이버 검색]

올바른 손씻기

7월 학교급식 식단 안내

7/1 Mon	7/2 Tue	7/3 Wed 수다날	7/4 Thu	7/5 Fri
보리밥* 소고기미역국(5.6.13.16.18) 고구마순무침1(5.6) 미트볼토마토스파게티(1.2.5.6 .10.12.13.15.16.17.18) 자반고등어구이1(5.6.7) 배추김치1(9) 유기농딸기요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 714.8/30.2/241.1/3.2	흑미밥 맑은콩나물국1(5) * 떡갈비찜(10) * 가지나물 어묵고추장볶음(1.5.6.13) 배추김치1(9) 코코젤라또식물성이이스크림(컵)(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 698.3/28.6/144.4/1.6	계란잡채덮밥(1.5.6.10.13.18) 미소된장국(5.6) 닭날개데리야끼구이(5.6.13.15.18) 배추김치(자율)(9) 열무김치1(9.13) 감귤쥬스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 638.2/25.8/168.8/2.8	클로렐라밥 닭무국(15) 미나리숙주나물무침 돈육두반장볶음(5.6.10.12.13.18) 가자미칠리소스구이(2.5.6.12.13.16) 배추김치1(9) 모듬과일(파,블토)(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 642.3/39.0/73.1/2.1	혼합잡곡밥(5) 감자수제비국1(5.6.18) 돼지불고기(5.6.10.13) 오이토마토참깨샐러드(1.2.5.6.12) 배추김치1(9) 보리꿀미숫가루라떼(수제)(2.5.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 685.4/30.3/231.8/3.5
7/8 Mon	**7/9 Tue**	**7/10 Wed 수다날**	**7/11 Thu**	**7/12 Fri**
차수수밥1 * 대구매운탕 * 닭찜(13.15) 열무된장무침(5.6) 가지마파볶음(1.5.6.10.12.13.18) 보쌈김치(9) 참외1 * 에너지/단백질/칼슘/철 629.0/33.0/168.9/3.0	찰현미밥1 메밀소바(냉)(3.5.6.13) 콩나물볶음(5.13) 순살닭튀김/양파링(어니언소스)(1.2.5.6.13.15) 배추김치1(9) 꼬들단무지 * 에너지/단백질/칼슘/철 638.0/23.0/93.0/2.4	게살카레하이스밥(1.2.5.6.8.10.12.13.16) 건새우근대된장국(5.6.9) * 닭갈비(5.15) 깍두기(9) 배추김치(자율)(9) 레몬슬러쉬 * 에너지/단백질/칼슘/철 625.5/30.8/206.9/2.5	통밀밥(6) 감자무채들깨국(9) 쑥갓두부무침(5) 등갈비양념핫구이/크림소스(1.2.5.6.10.13) 배추김치1(9) 크로와상파이(오븐)(1.2.5.6) 오이스틱/마요쌈장 * 에너지/단백질/칼슘/철 655.5/28.9/126.6/3.1	보리밥* 국수장국/양념장(1.5.6.13) 숙주나물 돈육김치볶음1(5.6.9.10.13) 갈비군만두(오븐)(1.5.6.10.16.18) 열무김치1(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 624.9/29.0/183.9/3.0
7/15 Mon	**7/16 Tue**	**7/17 Wed 수다날**	**7/18 Thu**	**7/19 Fri**
혼합잡곡밥(5) 닭다리삼계탕(15) 삼치엿장조림(5.6.12.13) 고구마순무침1(5.6) 크런치포테이토오징어링(1.5.6.17) 보쌈김치(9) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 682.0/38.0/165.5/4.3	강황쌀밥 소고기무국(16) 야채쫄면무침/삶은계란(1.5.6.13) 건취나물볶음 칼슘오색미니어묵볶음(1.5.6.13) 배추김치1(9) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 609.1/25.5/167.0/3.5	열무보리아채비빔밥(5) * 연두부계란탕(1.5) 닭봉간장구이(오븐)(5.6.13.15.18) 마들렌링도우넛(오븐구이)(1.2.5.6.9.13) 배추김치1(9) 우렁강된장(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 686.5/29.8/311.1/4.1	클로렐라밥 차돌배기된장찌개(5.6.16) 도라지오이생채(5.6.13) 돈육커틀렛/브라운소스(1.2.5.6.10.12.16) 총각김치1(9) 모닝빵샌드위치(1.2.5.6.12.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 605.3/28.9/128.5/2.5	보리밥* 돼지등뼈감자탕1(5.10.13) 고춧잎나물 메추리알떡볶이(1.5.6.13) 김부각(5) 배추김치1(9) 자두 * 에너지/단백질/칼슘/철 673.9/28.8/221.6/4.9
7/22 Mon	**7/23 Tue**	**7/24 Wed 수다날**	**7/25 Thu**	**7/26 Fri**
찰현미밥1 버섯어묵국1(1.5.6) 민물새우무조림1(9.13) 오리훈제무쌈(소스)(1.2.5.6.13)배추김치1(9) * 요구르트(일반)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 666.5/27.7/147.9/3.2	흑미밥 돼지갈비김치찌개(5.9.10.13) 감자채맛살볶음(1.5.6.8) 생선커틀렛/타르타르소스1(1.2.5.6.12.13.16) 열무김치1(9.13) 찐옥수수 * 에너지/단백질/칼슘/철 695.4/33.2/229.4/3.1	산채비빔밥1(5.10) 미역오이냉국(13) 언양식불고기(5.6.10.13.18) 계란후라이(1) 배추김치1(9)매실차 * 에너지/단백질/칼슘/철 627.4/36.9/127.7/4.0	귀리밥 인삼낙지연포탕 새우살계란찜(1.9.13) 당면콩나물무침(5.6.13) 닭살조랭이떡구이(5.6.13.15.18) 배추김치1(9) 복숭아(황도)(11) * 에너지/단백질/칼슘/철 641.3/36.0/208.5/4.3	기장밥 다슬기호박잎된장국(5.6) 편육/상추쌈1(5.6.9.10) * 잔멸치호두조림(5.14) 보쌈김치(9) 블루베리즙(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 677.9/43.2/298.4/4.6
7/29 Mon				
보리밥* 돈육김치찌개1(5.9.10.13) 귀리미트볼조림(굴소스)(1.2.5.6.10.13.15.16.18) 꼬들무장아찌무침 애호박새우젓볶음(9) 총각김치1(9) 유산균파인쥬스(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 682.3/25.0/187.8/2.9				

◇ 학교급식 식재료 원산지 표시(20가지) 안내!!

* 쌀: 전주시유기농친환경쌀 * 콩,두부: Non-GMO(국내산) * 배추김치(고춧가루,배추,모든양념): 국내산
* 돼지고기,닭고기,오리고기: 국내산 * 쇠고기: 국내산 한우
* 축산물가공품: 국내산(베이컨:수입산) * 고등어,삼치,오징어,참조기,우렁쉥이: 국내산 /
* 갈치: 세네갈산 및 중국산/ 꽃게,낙지: 베트남산 및 중국산/ 명태:러시아산,미국산/ 미꾸라지:국내산 아귀:국내산/ 다랑어: 원양산, 쭈꾸미: 수입산 * 수산물가공품 : 대구(원양산) /
* 양고기,뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 볼락,가리비,전복, 방어,부세은 사용하지 않습니다.

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 https://school.jbedu.kr-> 학교소식 -> 식생활관

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

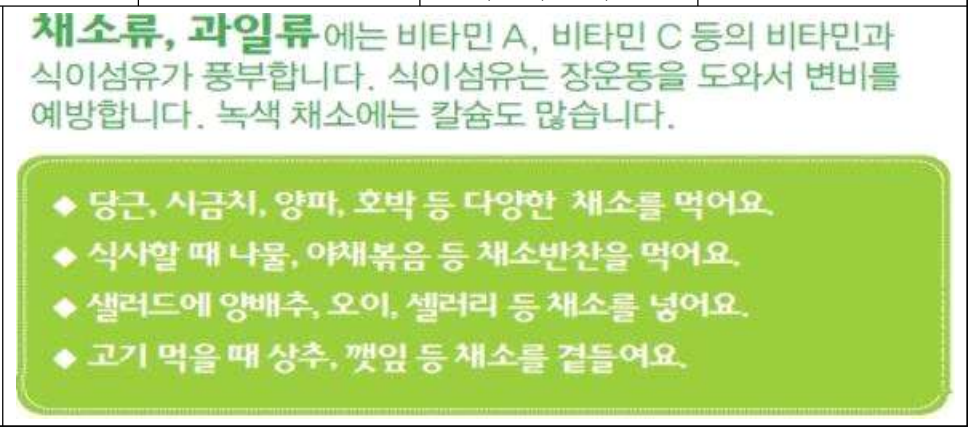
◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 엄마의 사랑과 정성으로 급식하려고 노력하고 있습니다!

◇ 우리학교는 자연조미료(국멸치,다시마,양파등)으로 국물을 우려내며 위생적인 급식을 위해 햅셥 시스템으로 운영하고 있습니다.

◇ 위 식단은 학사일정 변경 및 시장수급 . 사정에 따라서 변경 될 수도 있습니다.

8월 학교급식 식단 안내

8/19 Mon	8/20 Tue	8/21 Wed 수다날	8/22 Thu	8/23 Fri
여름방학	보리밥* 민물새우호박무국(5.6.9.13.16.18) * 안동찜닭(당면)(5.6.13.15.18) 알감자불갈비조림(5.6.13) 브로콜리숙회/초고추장(선택)(5.6.13) 배추김치1(9) 사과(아오리)1 * 에너지/단백질/칼슘/철 688.6/29.7/129.7/3.8	찰현미밥1 튀김새우우동국(1.5.6.7.9.13.18) 오이도라지배무침(자율)(5.6.13) 떡갈비구이(4.5.6.10.13.15.16.18) 배추김치1(9) 배즙(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 691.7/22.5/174.0/3.1	김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 계란실파국(1) 깍두기(9) 배추김치(자율)(9) 카레닭튀김(2.5.6.12.13.15.16) 감귤한라봉쥬스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 688.8/34.2/148.2/2.8	흑미쌀밥 건새우근대된장국(5.6.9) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13) 고구마줄기볶음 감자전(1.5.6) 배추김치1(9) 꿀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 695.1/31.9/190.2/2.8
8/26 Mon	**8/27 Tue**	**8/28 Wed 수다날**	**8/29 Thu**	**8/30 Fri**
흑미밥 아귀순살지리국(5) 단호박닭찜(5.6.13.15) 콩나물무침(5) 순대볶음(2.5.6.10.13.16) 고구마맛탕1(5.13) 배추김치1(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 682.4/31.5/155.3/4.3	귀리밥 * 추어탕(산초)(5.6.13) 간고등어고구마줄기지짐(5.6.7) 돼지목살바베큐구이(5.6.10.12.13) 배추김치1(9) 사과푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 680.6/34.6/333.9/4.5	짜장밥2(2.5.6.10) 두부된장국(5.6) 도라지사과초무침(5.6.13) 쌀 치킨너겟(1.2.5.6.15) 배추김치1(9) 유기농요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 606.5/26.0/131.5/2.3	통밀밥(6) 닭미역국*(15) 비빔야채만두(1.5.6.10.13.16) 청경채굴소스볶음(5.6.13.18) 당면잡채(5.6.10.13) 총각김치1(9) 귤1 * 에너지/단백질/칼슘/철 642.6/24.8/201.0/3.5	보리밥* 돈코츠라멘(일본식)(1.2.5.6.10.13.15.16) 오이소박이1(5.13) 꿔바로우탕수육(1.5.6.10.13) 배추김치1(9) 포도 에너지/단백질/칼슘/철 703.7/15.9/271.9/6.1



◇ 학교급식 식재료 원산지 표시(20가지) 안내!!

* 쌀: 전주시유기농친환경쌀 * 콩,두부: Non-GMO(국내산) * 배추김치(고춧가루,배추,모든양념): 국내산
* 돼지고기,닭고기,오리고기: 국내산 * 쇠고기: 국내산 한우
* 축산물가공품: 국내산(베이컨:수입산) * 고등어,삼치,오징어,참조기,우렁쉥이: 국내산 /
* 갈치: 세네갈산 및 중국산/ 꽃게,낙지: 베트남산 및 중국산/ 명태:러시아산,미국산/ 미꾸라지:국내산
아귀:국내산/ 다랑어: 원양산, 쭈꾸미: 수입산 * 수산물가공품 : 대구(원양산) /
* 양고기,뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 볼락,가리비,전복, 방어,부세은 사용하지 않습니다.

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 https://school.jbedu.kr-> 학교소식 -> 식생활관

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

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 엄마의 사랑과 정성으로 급식하려고 노력하고 있습니다!

◇ 우리학교는 자연조미료(국멸치,다시마,양파등)으로 국물을 우려내며 위생적인 급식을 위해 햅셥 시스템으로 운영하고 있습니다.

◇ 위 식단은 학사일정 변경 및 시장수급 사정에 따라서 변경 될 수도 있습니다.