



## 코로나19 확산 급식종사자 결원발생 대응 급식운영 방안

### □ 코로나확진 급식종사자 결원에 따른 대체인력 미확보시 방안

- (급식운영) 학교별 급식인력 상황, 학부모의 의견 등을 종합적으로 고려하여 급식 운영
  - 상황별 급식운영에 대한 학부모, 학생, 교직원의 이해와 협조 필요
  - 급식운영 변동사항에 대해 학부모 등에게 가정통신문, 문자 등을 이용한 충분한 안내 필요
  - 도시락, 완제품 등 이용 시 식중독 사고 예방 등 위생관리 철저
- 결원 발생할 경우 필요 대체인력 확보로 급식이 차질없도록 운영, 필요 대체인력 미확보 시 종사자 결원율 등을 고려하여 학교 실정에 맞게 급식운영 방법 자체 결정

급식종사자 결원율	급식 운영 방법(예시)
20% 미만	<ul style="list-style-type: none"><li>• 조리방법 및 식단 단순 변경 제공<ul style="list-style-type: none"><li>- 코로나19 한시적 학교급식 영양기준량 완화(인성건강과-6665, 2020.3.30.)</li></ul></li></ul>
20% 이상 ~ 50% 미만	<ul style="list-style-type: none"><li>• 간편 조리 식단으로 변경<ul style="list-style-type: none"><li>- 기존 식단 → 한그릇 음식</li></ul></li><li>• 일부 완제품 또는 반제품 활용으로 조리업무 간소화<ul style="list-style-type: none"><li>- 반제품, 간편식의 예 : 김, 냉동식품 등</li></ul></li></ul>
50% 이상 ~ 70% 미만	<ul style="list-style-type: none"><li>• 일부 완제품 또는 반제품 활용으로 조리업무 간소화</li><li>• 위탁 도시락 제공</li><li>• 급식대용품(빵, 떡, 우유 등) 제공<ul style="list-style-type: none"><li>- 가급적 위탁 도시락을 지급 하고, <u>급식대용품의 공급은 3일 이하로 제공하도록 노력</u></li></ul></li></ul>
70% 이상	<ul style="list-style-type: none"><li>• 위탁 도시락 제공</li><li>• 급식대용품(빵, 떡, 우유 등) 제공<ul style="list-style-type: none"><li>- 가급적 위탁 도시락을 지급 하고, <u>급식대용품의 공급은 3일 이하로 제공하도록 노력</u></li></ul></li><li>• 단축수업 등 학사일정 조정 후 미급식</li></ul>



## ★ 꽃가루 알레르기 ★

### 비염, 천식, 결막염의 원인!!!

꽃가루알레르기는 보통 집 먼지나 진드기로 발생하는 알레르기와는 다르게 꽃가루가 원인이 되어 생기는 질환이다.

보통 씨를 날리는 풍매화 (오리나무, 소나무, 느릅나무, 자작나무 등)의 꽃가루와 코와 기관지로 들어가 알레르기성 호흡기 질환의 원인이 되는 것으로, 특히 5월에 심하게 발생한다.

### 꽃가루 알레르기의 증상

꽃가루가 몸속으로 들어오면 면역세포가 과잉반응을 일으켜 몸에 이상이 생기게 된다. 신체부위에 따른 증상으로는

- ◆ 안구 - 눈물, 눈 가려움증, 충혈 증상을 보이는 알레르기 결막염.
- ◆ 코 - 재채기, 콧물, 코 가려움, 코 막힘이 있는 알레르기 비염.
- ◆ 기관지 - 기침, 가래 및 호흡곤란이 나타나는 알레르기 기관지염 또는 기관지 천식.
- ◆ 피부 - 발진, 두드러기 또는 가려움증.

평소 천식이 있을 경우 숨쉬기가 더욱 어렵고, 호흡곤란이 올 수 있으므로 **조심**해야 한다.

### 꽃가루를 퇴치하는 생활 습관은???

- ◆ 창문을 닫아 꽃가루가 들어오는 것을 막는다.
- ◆ 새벽·아침(오전5~10시)에는 운동을 자제한다.
- ◆ 운전 할 때는 창문을 닫는다.
- ◆ 가급적 외출을 자제 하고, 외출 시 긴팔 옷, 마스크,안경을 착용한다.
- ◆ 외출 후에는 옷을 세탁하고 샤워한다.
- ◆ 물을 많이 마신다.
- ◆ 옷,이불 등 빨래는 밖에 널지 않는다.

## 꽃가루 알레르기에 좋은 음식

충분한 휴식, 수분 섭취와 함께 면역력을 키워주는 게 중요하다.

꽃가루 알레르기의 예방과 치료에 제철 과일과 녹황색 채소가 도움이 된다.

### ◆ 모과

감귤계 식물에는 기침이나 콧물, 목의 염증을 억제하는 효과가 있다.

모과는 목에 염증을 일으키는 꽃가루 알레르기에도 매우 좋은 음식이다.



### ◆ 대추



대추는 코의 점막을 강하게 해주므로 알레르기성 비염에 좋다.

특히, 대추를 달여 즙을 내 마시면 비염 예방은 물론 치료에도 많은 도움이 된다.

### ◆ 무

무의 매운맛은 거담, 소염 작용을 한다. 심한 코 막힘으로 숨 쉬기 힘들 때는 무즙을 거즈에 적셔 코에 대면 콧속이 한결 시원해진다.



### ◆ 생강



생강은 몸을 따뜻하게 하고 콧물을 멎게 하는 데 도움이 된다. 일반 생강차보다 진하게 달여 수시로 먹으면 재채기와 콧물을 다스리는 데 좋다.

### ◆ 파

파는 뿌리가 차가운 기운을 몰아내는 작용을 한다. 콧물이 심할 때 대파의 흰 뿌리를 달여서 하루 2~3회 마시면 효과를 볼 수 있다.



출처 : 휴먼푸드

	5월 2일 (월)	5월 3일 (화)	5월 4일 (수)	5월 5일 (목)	5월 6일 (금)	5월 7일 (토)
조식	네모유부초밥 1.2.5.6.9.13.16.18. 새알심만두국 1.5.6.10.15.16.18. 통그릴비엔나&머스타드 1.2.5.6.10.15.16. 오이무침 배추김치 9. 바나나우유 2.13.	누룽지 브리오슈떡갈비버거(미니) 1.2.5.6.10.12.15.16. 케이준치킨샐러드 1.5.6.12.15.18. 배추김치 9. 스위트플럼음료 프로틴바 1.2.5.6.	친환경혼합잡곡밥(9곡) 5. 소고기무국 조 5.16. 콩나물제육볶음 5.10. 옛날소시지전 1.2.5.6.10.15.16. 청경채무침 배추김치 9.			
	에너지/단백질/칼슘/철 814.4/28.8/259.9/3.5	에너지/단백질/칼슘/철 738/26.6/222.5/3.7	에너지/단백질/칼슘/철 839.3/42.1/217.4/3.9			
중식	친환경혼합잡곡밥(9곡) 5. 얼큰콩나물국 5. 옛날통닭&파채무침 2.5.6.12.15. 새우살애호박전 1.6.9.13. 온두부&볶음김치 5.9. 무피클	친환경보리밥 도토리묵냉국 5.6.16. 보쌈 10. 상추&쌈장 5.6. 밀면 3.5.6. 도둑동그랑땡 1.2.5.6.10.15.16. 배추김치 9.	더블치즈스테이크햄버거 1.2.5.6.10.12.13.15.16.18. 명란김가루밥 야채스프 2.5.6.13.16.18. 바사삭고추만두 1.5.6.10.16.18. 배추김치 9. 오미자믹스피클 사과주스(피크닉)		친환경귀리밥 부대찌개 1.2.5.6.9.10.13.15.16. 돈육간장불고기 10. 김제란말이 1. 부추양파무침 배추김치 9.	
	에너지/단백질/칼슘/철 784.3/39.9/243.3/5.4	에너지/단백질/칼슘/철 861.5/44/269.9/4.7	에너지/단백질/칼슘/철 865.7/32/283.8/4		에너지/단백질/칼슘/철 866.3/43.9/282.3/5	
석식	베이컨김치볶음밥 1.2.5.6.9.10.13.15.16.18. 팽이버섯유부된장국 5. 치즈떡볶이 1.2.5.6. 모짜렐라치즈볼 1.2.5.6. 반달단무지 열무김치 9.	친환경현미밥 건새우아욱된장국 9. 닭볶음탕 5.6.15. 소떡소떡꼬치 2.5.6.12.13.16.18. 실곤약야채무침 5.13. 배추김치 9.				
	에너지/단백질/칼슘/철 779.2/25.3/265.4/3.1	에너지/단백질/칼슘/철 799.6/42.5/329.7/3.7				
	5월 9일 (월)	5월 10일 (화)	5월 11일 (수)	5월 12일 (목)	5월 13일 (금)	5월 14일 (토)
조식	친환경흑미밥 육개장 16. 트리플치즈미트볼 1.2.5.6.10.12.13.15.16. 미역줄기볶음 온두부&볶음김치 5.9.	소라살죽 왕새우미니핫도그번 1.2.5.6.10.12.15.18. 초코чек시리얼&우유 2.5.6. 배추김치 9. 방울토마토 12.	친환경혼합잡곡밥(9곡) 5. 김치콩나물국 5.9. 닭살데리아끼볶음 5.6.13.15. 통그릴직화후랑크 1.2.5.6.10.15.16. 근대나물무침 열무김치 9.	우리밀크림빵 1.2.5.6. 치즈인포테이토스틱 2.5.6. 라비올리만두 1.5.6.10.16.18. 그레인롤라시리얼&우유 2.5.6. 바나나	친환경보리밥 맑은미역국 치즈블럭돈카츠 1.5.6.10.12.13.18. 비엔나야채볶음 2.5.6.10.12.15.16. 시금치무침 배추김치 9.	친환경현미밥 돈육김치찌개 5.9.10. 남도우리떡갈비바 5.6.10.15.16. 애호박전 1.6. 진미채고추장조림 17. 깍두기 9.
	에너지/단백질/칼슘/철 843.4/36.6/278.3/5.8	에너지/단백질/칼슘/철 739/22.7/343.5/5.1	에너지/단백질/칼슘/철 771.9/39.7/306.2/3.6	에너지/단백질/칼슘/철 785.4/18.5/277.7/3.6	에너지/단백질/칼슘/철 745.9/34/235.6/4.1	에너지/단백질/칼슘/철 819.7/42.5/296.9/4.6
중식	친환경흑미밥 조랭이떡구슬만두국 1.5.6.10.16.18. 오징어야채볶음 17. 통그릴블랙퍼스트소시지 1.2.5.6.10.15.16. 어린이송이버섯볶음 배추김치 9.	친환경곰곰콩밥 5. 닭개장 1.15. 코코넛치즈연어가스 1.2.5.6.13. 오이무침 진미채고추장조림 17. 배추김치 9.	고추참치밥 5.12.13.16. 꼬치어묵국 1.5.6. 군만두&비빔야채 1.5.6.10.15.16.18. 두부양념조림 5. 배추김치 9. 청포도	친환경보리밥 순대국 2.5.6.10.13.16. 고추까스&소스 1.2.5.6.10.12.13.18. 싸먹는햄 1.2.5.6.10.15.16. 도라지오이무침 깍두기 9.	중화볶음비빔 1.5.6.12.13.15.17.18. 건새우아욱된장국 9. 닭통살꼬치까스 5.6.12.13.15. 청경채굴소스볶음 5.6.13.18. 배추김치 9. 탐미유골배 13.	
	에너지/단백질/칼슘/철 807.5/41.8/276.4/3.8	에너지/단백질/칼슘/철 848.2/43.4/287/4	에너지/단백질/칼슘/철 874.2/46/295.4/6	에너지/단백질/칼슘/철 872.9/32.2/342/6.9	에너지/단백질/칼슘/철 833.1/43/284.7/12.1	
석식	카레라이스 2.5.6.10.12.13.16.18. 두부유부장국 5.6.9.13. 어묵볶음 1.5.6. 고추잡채김말이튀김 1.5.6.10.16. 총각김치 9. 소보루빵슈 1.2.5.6.	친환경현미밥 참치김치찌개 5.9. 탕수육&소스 1.5.6.10.12.13.18. 햄전 1.2.5.6.10.15.16. 느타리버섯볶음 깍두기 9.	친환경현미밥 아욱수제비된장국 5.6. 돈육고추장불고기 5.6.10. 옛날잡채 10. 참나물무침 배추김치 9.	새우튀김우동 1.2.5.6.9.13. 날치알밥 투움바떡볶이 1.2.5.6.13.17. 배추김치 9. 요구르트 2. 스틱단무지	친환경흑미밥 닭곰탕&소면 5.6.15. 돈육간장불고기 10. 야채계란말이 1. 간장무채장아찌 배추김치 9.	
	에너지/단백질/칼슘/철 801.7/32.9/277.1/13.5	에너지/단백질/칼슘/철 868/38.6/300.5/14	에너지/단백질/칼슘/철 807.2/40.1/306.6/3.7	에너지/단백질/칼슘/철 806.4/23.4/237.3/4.8	에너지/단백질/칼슘/철 869.2/43/274.5/4.3	

	5월 16일 (월)	5월 17일 (화)	5월 18일 (수)	5월 19일 (목)	5월 20일 (금)	5월 21일 (토)
조식		친환경보리밥 얇은피만두국 1.5.6.10.16.18. 크리스피치킨텐더 1.5.6.12.13.15.18. 삼치구이&데리야까스 스 5.6.13. 참나물무침 배추김치 9.	친환경현미밥 연두부계란국 1.5. 돈육고추장불고기 10. 통살크림치너겟 1.2.5.6.15. 시금치무침 배추김치 9.	누룽지 뉴욕칠리핫도그 1.2.5.6.10.12.13.15. 16. 단호박샐러드 1.5. 피크닉사과주스 오이피클 배추김치 9.	친환경흑미밥 바지락순두부찌개 5.9.10.18. 스테이크불꼬치 1.5.6.10.16.18. 어묵볶음 1.5.6. 애호박볶음 배추김치 9.	친환경혼합잡곡밥 (9곡) 5. 건새우아욱된장국 9. 오징어야채볶음 17. 도룡동그랑땡 1.2.5.6.10.12.15.16. 깻잎순볶음 배추김치 9.
		에너지/단백질/칼슘/철 807.7/38.7/275.5/6.2	에너지/단백질/칼슘/철 803.8/39.6/266.4/3.7	에너지/단백질/칼슘/철 797/24.7/256/1.4	에너지/단백질/칼슘/철 800.8/38/258.8/9.1	에너지/단백질/칼슘/철 808.7/39.6/236.7/4.6
중식	급식없음	친환경현미밥 돈육김치찌개 5.9.10.12. 청양고추떡갈비 1.2.5.6.10.12.15.16. 18. 고등어주조림 7. 돌나물무침 열무김치 9. 미니꿀약과 1.5.6.	카레라이스 2.5.6.10.12.13.16.18. 8. 맑은콩나물국 5. 돈카츠&브라운칠리소 스 1.2.5.6.10.12.13.18. . 미나리무침 5.6. 배추김치 9. 탐미유포도주스 13.	친환경자조밥 건새우아욱된장국 9. 매콤돼지갈비찜 5.6.10.13.18. 야채계란찜 1. 열무나물무침 배추김치 9. 키위	쌀국수 5.6.10.15.16.18. 나시고랭볶음밥(미 니) 1.2.5.6.9.13.16.18. . 참쌀탕수육&소스 1.5.6.10.13. 취나물무침 배추김치 9. 메로나튜브 1.2.5.	
		에너지/단백질/칼슘/철 815/39.1/269.7/5.1	에너지/단백질/칼슘/철 804.4/32.4/266.9/5.4	에너지/단백질/칼슘/철 800.1/39.4/247.3/4.6	에너지/단백질/칼슘/철 822.5/31.8/243.6/12.1	
석식		친환경보리밥 돼지곰탕&소면 5.6.10. 행계란전 1.2.5.6.10.15.16. 콩나물무침 5. 과일샐러드 1.2.5.11.12. 배추김치 9.	친환경현미밥 팽이버섯유부장국 5.6.7.18. 보쌈&쌈장 10. 비빔막국수 3.4.5.6.13.16. 무말랭이 배추김치 9.	친환경흑미밥 물만두국 1.5.6.10.16.18. 로제함박스테이크 1.2.5.6.10.12.13.15. 16. 알감자버터구이 2. 참나물무침 배추김치 9.	친환경현미밥 돌깨미역국 치즈떡갈비 15. 싸먹는햄 1.2.5.6.10.15.16. 오이무침 배추김치 9.	
		에너지/단백질/칼슘/철 820.2/38.9/266.6/4.2	에너지/단백질/칼슘/철 803.2/40.4/249.9/9.2	에너지/단백질/칼슘/철 817.6/32.8/269.9/4.7	에너지/단백질/칼슘/철 801.1/39.1/254.9/4.2	
	5월 23일 (월)	5월 24일 (화)	5월 25일 (수)	5월 26일 (목)	5월 27일 (금)	5월 28일 (토)
조식	친환경보리밥 복어우국 파트로등심카츠 1.2.5.6.10. 두부양념조림 5.6.12. 열갈이나물무침 배추김치 9.	참치마요구운주먹밥 1.2.5.6.10. 아몬드후레이크 5.6. 흰우유 2. 핫케이크&후르츠생크 림 1.2.5.6.11. 배추김치 9. 청포도	친환경보리밥 꽃게탕 5.8. 미트볼토마토소스조 림 1.2.5.6.10.12.13.15. 16. 옛날소시지전 1.2.5.6.10.15.16. 숙주나물무침 배추김치 9.	소고기야채죽 16. 크랜베그래놀라& 우유 2.5.6. 양상추토마토샐러드 5.6.12. 크림치즈&블루베리 잼파이 1.2.5.6. 치즈스틱 2. 배추김치 9.	친환경흑미밥 오징어우국 17. 닭살데리야까볶음 5.6.13.15. 통그릴블랙퍼스트소 시지 1.2.5.6.10.15.16. 시금치무침 배추김치 9.	친환경현미밥 조랭이떡미역국 돈육고추장불고기 10. 야채계란말이 1. 콩나물무침 5. 배추김치 9.
	에너지/단백질/칼슘/철 805.5/33.8/271.1/3.2	에너지/단백질/칼슘/철 795.2/28/258.8/11.5	에너지/단백질/칼슘/철 799/36.2/257.8/4.7	에너지/단백질/칼슘/철 801.8/26.6/244.5/4.2	에너지/단백질/칼슘/철 798/37.9/254.5/3.8	에너지/단백질/칼슘/철 809.7/40/249.6/4.5
중식	친환경기장밥 감자옹심이국 17. 돈육고추장불고기 10. 참스테이크볶음 1.2.5.6.10.12.15.1 6.18. 꼬시래기무침 배추김치 9.	친환경혼합잡곡밥 (9곡) 5. 얇은바지락순두부찌 개 5.9.18. 볶음짬뽕(미니) 5.6.9.13.16.17. 코코넛연어치즈까스 1.5.6.8.9.10.13.17. 18. 참나물무침 배추김치 9.	곤드레밥&양념장 애호박두부된장국 5. 비건치즈함박 1.2.5.6.10.12.15.1 6. 만두&비빔야채 1.5.6. 느타리버섯볶음 배추김치 9. 방울토마토 12.	친환경흑미밥 종합어묵국 1.5.6. 닭볶음탕 15. 베이컨감자채볶음 10. 김가루실파무침 배추김치 9.	친환경경은콩밥 열갈이등뼈탕 10. 맛밤함박스테이크 1.2.5.6.10.12.15.1 6. 짜리고추어묵볶음 1.5.6. 세발나물무침 열무김치	
	에너지/단백질/칼슘/철 807.5/40.3/247.7/4.3	에너지/단백질/칼슘/철 795.3/35.3/246.3/7.1	에너지/단백질/칼슘/철 795.1/31/273.4/9.7	에너지/단백질/칼슘/철 799.5/39.5/246.7/4.3	에너지/단백질/칼슘/철 807.6/39.3/233.4/4.2	
석식	친환경보리밥 순대국밥 2.5.6.10.13.16. 오징어김치전 1.6.9.17. 단짠비야니구이 1.5.6.10.13.16.18. 부추무침 깍두기 9.	김치볶음밥 1.2.5.6.9.10.15.16. . 근대된장국 5.6. 치즈순살치킨 1.5.6.15. 양상추샐러드&당근 크림D 1.2.5.6.12. 배추김치 9. 망고에빠진코코음료 13.	친환경현미밥 부대찌개 1.2.5.6.9.10.15.16. . 리얼블럭치즈돈카츠 1.2.5.6.10.12.13.1 8. 포두부볶음 5.10. 오이무침 배추김치 9.	친환경보리밥 바지락미역국 18. 돈육간장불고기 10. 닭통살꼬치까스 5.6.15. 가지나물무침 배추김치 9.	모듬버섯짬뽕국 6.9.13.17.18. 짜장면&미니밥 5.6.10.13.16. 새우튀김&칠리소스 1.5.6.9.12.13. 배추김치 9. 반달만두지 요구르트 2.	
	에너지/단백질/칼슘/철 826.2/34.4/246.8/11	에너지/단백질/칼슘/철 794.4/37.8/246.7/4.1	에너지/단백질/칼슘/철 806.6/36.7/242.4/4.1	에너지/단백질/칼슘/철 806.7/39.3/252.9/8.7	에너지/단백질/칼슘/철 802/30.8/240.3/4.8	

	5월 30일 (월)	5월 31일 (화)				
조식	친환경흑미밥 소고기무국. 5. 16. 코코넛코다리강정 2. 4. 5. 6. 12. 13. 고추송송고기말이 1. 6. 10. 15. 16. 온두부&볶음김치 5. 9.	소라살죽 블랙번버거 1. 2. 5. 6. 12. 13. 스마일감자 5. 6. 배추김치 9. 바나나 13. 복숭아음료 11. 13.				
	에너지/단백질/칼슘/철 806.6/35.8/241.5/4	에너지/단백질/칼슘/철 803.9/27.8/245.4/4.4				
중식	친환경기장밥 닭곰탕 5. 6. 15. 비엔나야채볶음 2. 5. 6. 10. 15. 16. 콘치즈돈까스 1. 5. 6. 10. 12. 13. 18. 오이무침 배추김치 9.	친환경차조밥 바지락수제비국 5. 6. 18. 돈육간장불고기 10. 쫄면 5. 6. 아욱된장무침 배추김치 9.				
	에너지/단백질/칼슘/철 807.5/38.5/233.7/4	에너지/단백질/칼슘/철 800.4/38.6/254.4/9.4				
석식	날치알볶음밥 1. 2. 5. 6. 9. 13. 16. 18. 두부유부장국 5. 6. 7. 18. 신선떡볶이 1. 5. 6. 13. 16. 명랑모짜렐라핫도그 1. 2. 5. 6. 10. 15. 18. 단무지부추무침 배추김치 9.	친환경수수밥 새알심만두국 1. 5. 6. 10. 15. 16. 18. 마파두부 5. 6. 10. 12. 13. 18. 팔콘치킨강정 1. 5. 6. 12. 13. 15. 참나물무침 배추김치 9.				
	에너지/단백질/칼슘/철 818.2/29.9/250.5/4	에너지/단백질/칼슘/철 808.5/40/231.8/9.1				

◆ 알레르기 정보

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

◆ 원산지

- 쌀: 국내산 (친환경) • 콩(두부류): 국내산 • 고춧가루: 국내산 • 김치류: 국내산 • 소고기: 국내산(한우)
- 돼지고기, 닭고기, 오리고기: 국내산 • 축산물가공품: 국내산/외국산 • 고등어, 오징어, 참조기, 갈치, 꽃게: 국내산
- 명태, 동태, 코다리: 러시아산 • 낙지: 베트남산 • 갈치: 외국산 • 다랑어/가공품: 원양산 • 수산가공품: 국내산/외국산

\* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 아귀, 조피볼락 사용 안함

※ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

매월 첫째주, 셋째주 수요일 중식은 잔반없는 날

매월 둘째주, 넷째주 수요일 중식은 채식의 날

2022. 04. 29.

덕 암 고 등 학 교 장