



은 화 교 육 통 신

더불어
바르게
균세계

홈페이지: <https://school.jbedu.kr/eunhwa/>

교무실 220-0902 행정실 220-0903 학교전담경찰관 (유명렬) 010-4572-5943

가열섭취, 건강을 지키는 지름길입니다

식중독 예방을 위해 식품을 반드시 가열하여 섭취해줄 것을 권장합니다. 가열하지 않고 바로 섭취하는 식품은 생산이나 유통과정 중 식중독균에 오염될 경우 완전히 제거되기 어렵기 때문에 충분히 가열하도록 하고, 가열해서 먹지 않음 음식, 야채, 과일 등 농산물의 경우에는 살균·소독 후 섭취해야 합니다.



안전하게 먹기 위해서 어떻게 해야 할까요?

1. 음식은 섭씨 85°C에서 1분 이상 충분히 익혀서 먹습니다.



2. 가열 없이 섭취하는 음식의 경우 소독액(락스 0.5ppm)에서 1분 이상 소독한 뒤 수돗물로 세척합니다.



3. 손을 자주 씻어서 개인위생을 항상 청결하게 유지합니다.



4. 사용한 조리기구도 열탕 소독하여 세균이 증식하지 않도록 합니다.



식중독 예방 3대 요령



영양소식지 QUIZ

초 · 중 · 고 · 전공 ()학년 ()반 이름

※ 식중독 예방 3대 요령을 찾아서 색칠해보세요. 지우고 나면 마법의 주문이 나타납니다!

상·하·좌·우, 대각선 모두 찾아보아야 합니다. 마법의 주문을 적어오는 학생에게는 소정의 선물을 드려요.

손	함	깨	익	배
우	씻	며	혀	꿈
을	키	기	먹	우
는	행	복	기	한
은	화	먹	학	교
친	여	구	들	과
끓	선	생	님	♥

마법의 주문을 적어 주세요!

♣ 2021년 6월 식단표 ♣

일자	요일	조 식	중 식	석 식
6/1	화	*쌀밥 호박고추장찌개 (5.6.9.10.13.) *등뼈찜(5.6.10.13.) *가지나물(5.6.) *어묵볶음(1.5.6.13.) *배추김치(9.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 974.1/62.6/243.4/4.3	*친환경찰기장밥 *새알심미역국(1.5.6.9.10.13.) 치킨스테이크 (1.2.5.6.12.15.16.) 모듬채소구이(12.) *배추김치(9.13.) *까르보나라떡볶이(1.2.5.6.10.) *양념류(13.) *에너지/단백질/칼슘/철 756.1/32.9/223.3/3.9	*쌀밥 *잔치국수-양념간장 (1.5.6.9.13.) *얼갈이무침(5.6.) 돈육숯불양념구이 (5.6.10.12.13.18.) *배추김치(9.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 858.2/41.3/209.5/3.3
6/2	수	*쌀밥 *맑은감자국(9.13.) *닭봉조림(5.6.12.13.15.18.) *양배추쌈-간장(5.6.) *배추김치(9.13.) 누룽지 *에너지/단백질/칼슘/철 774.1/45.5/523.4/4.7	나시고랭볶음밥(5.6.9.10.13.18.) 베트남쌀국수(1.5.6.9.13.16.) *느타리호박볶음(5.) 새우짜조림(1.5.6.9.10.12.13.) *배추김치(9.13.) 자두주스 *양념류(13.) *에너지/단백질/칼슘/철 682.8/35.2/111.6/6.5	*쌀밥 *순두부찌개(1.5.6.10.13.18.) *고춧잎된장무침(5.6.) *계란후라이(1.5.) 방어간장구이(5.6.13.) *배추김치(9.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 688.7/50/440.3/8.3
6/3	목	*쌀밥 *근대된장국(5.6.9.13.) *멸치김치찜(5.6.9.10.13.) *조기구이(5.6.) *배추김치(9.13.) *방울토마토(12.) *에너지/단백질/칼슘/철 679.9/41/180.1/12	*친환경찰현미밥 *육개장(1.13.16.) 꽃맛살샐러드(1.2.5.6.8.13.18.) *두부김치두루치기(5.6.9.10.13.) 파리고추찜(5.6.13.) 석박지(9.) *참외 *양념류(13.) *에너지/단백질/칼슘/철 665.4/41.3/182.6/8.5	*쌀밥 오이냉국(13.) *어묵볶음(1.5.6.13.) *감자채볶음(2.5.6.10.15.16.) *생선가스(1.2.5.13.) *배추김치(9.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 618.5/38.5/208.4/4
6/4	금	*쌀밥 *콩나물김치국(5.6.9.13.) 돈육불고기(5.6.10.13.) *건파래볶음(13.) 수제샐러드빵(1.2.5.6.10.13.) 석박지(9.) *에너지/단백질/칼슘/철 904.2/52.3/228.7/6.1	*친환경클로렐라밥 *새우살호박국(9.13.16.) *실파김무침 *연두부양념장(5.6.) *눈꽃치즈닭갈비(2.5.6.13.15.) *배추김치(9.13.) *양념류(13.) *에너지/단백질/칼슘/철 811.3/41.5/199.5/6.2	
6/7	월		영양잡곡밥(5.) *뜨더수제비(1.5.6.13.18.) *갯잎조림(5.6.13.) 어묵파프리카볶음(1.5.6.13.) *훈제오리김치볶음(1.5.6.9.13.18.) *청경채겉절이(9.13.) *양념류(13.) *에너지/단백질/칼슘/철 817.3/35.8/292.3/5.5	*쌀밥 *청국장찌개(5.9.13.) *병어무조림(5.6.13.) 숙갓나물무침 *계란말이(1.2.5.) *배추김치(9.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 753.3/45.6/320/8.3

6/8	화	<ul style="list-style-type: none"> *쌀밥 *쇠고기무국(13.16.) 열무된장무침(5.6.) *계란후라이(1.5.) *삼치카레구이(2.5.6.13.) *배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 695.1/46.4/184.4/4.6 	<ul style="list-style-type: none"> 차조밥 *맑은콩나물국(5.13.) 시래기된장지짐(5.6.) 온두부/김치볶음(5.6.9.10.13.) 유린돈까스(1.2.5.6.10.13.) *열무김치(9.13.) *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 807.8/31.2/292.9/6.1 	<ul style="list-style-type: none"> *쌀밥 *근대된장국(5.6.9.13.) 훈제오리/머스터드소스(1.5.6.13.) *부추무침(5.6.13.) *느타리호박볶음(5.) *배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 782.3/29.7/147.3/6.5
6/9	수	<ul style="list-style-type: none"> *쌀밥 *아욱된장국(5.6.13.) *깻잎순볶음(5.6.) 표고버섯/초장(5.6.13.) *낙지볶음(5.6.13.) *배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 557.3/30.7/433.2/6.4 	<ul style="list-style-type: none"> 추억의도시락 (1.2.5.6.9.10.15.16.18.) *만두국(1.5.6.10.13.16.) *매콤달걀개구이(4.12.13.15.) *배추김치(9.13.) *오이소박이(9.13.) *머스크메론 *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 856.4/46.8/171/7.9 	<ul style="list-style-type: none"> *쌀밥 미역오이냉국(2.13.) *가지볶음(5.6.) 소고기숙주볶음(5.6.13.16.) 감자전(1.2.5.6.10.) *배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 792.3/38.3/105.4/5
6/10	목	<ul style="list-style-type: none"> *쌀밥 *육개장(1.13.16.) *계란찜(1.2.5.6.9.13.) *버섯들깨탕(9.13.) 소시지전 (1.2.5.6.9.10.15.16.18.) *깍두기(완)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 708.5/32.4/98.8/4.6 	<ul style="list-style-type: none"> *친환경서리태파쇄밥(5.) *낙지연포탕(18.) 투움바파스타(1.2.5.6.10.12.13.16.) *머위된장무침(5.6.) *목살스테이크&채소구이 (5.6.10.12.13.16.) *배추김치(9.13.) *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 839.3/46.3/202.8/6.9 	<ul style="list-style-type: none"> *쌀밥 *참치김치찌개(5.9.16.18.) *얼갈이무침(5.6.) *떡볶이(1.5.6.12.13.) 닭장각구이(5.6.13.15.) *배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 943.3/59.6/271.7/5.5
6/11	금	<ul style="list-style-type: none"> *쌀밥 *동태찌개(5.9.13.) 단호박찜(13.) *상추무침(5.6.13.) *춘천식닭갈비(5.6.13.15.) *배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 946/52.5/217.8/5.8 	<ul style="list-style-type: none"> *친환경클로렐라밥 *우렁된장찌개(5.6.13.) *오이부추무침(5.6.13.) *오징어볶음/소면(5.6.13.17.) 동근호박전(1.6.) *배추김치(9.13.) 체리 *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 606.7/35.1/357.9/5.3 	
6/14	월		<ul style="list-style-type: none"> *친환경찰보리밥 근대감자국(1.5.6.) *매운돼지갈비찜(5.6.10.13.) *고사리나물(5.) *배추김치(9.13.) *브로콜리두부샐러드(1.5.6.12.13.) 수리취떡 *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 720.8/39.3/206.3/5.6 	<ul style="list-style-type: none"> *쌀밥 *들깨무채국(9.13.) 검정콩조림(5.6.13.) *등뼈콩나물찜(5.6.10.13.) *오징어오이생채(5.6.13.17.) *배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 999.1/69.9/572.4/7.8

6/15	화	<ul style="list-style-type: none"> *쌀밥 *쇠고기미역국(5.6.16.) *호박새우젓볶음(5.9.) 수란(1.5.) *자반고등어구이(5.6.7.13.) *배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 862.4/42.4/136.9/4.6 	<ul style="list-style-type: none"> 영양잡곡밥(5.) *된장찌개(5.6.13.) 연근조림(5.6.13.) *미트스파게티(1.2.5.6.12.13.16.) 항박에속은고구마 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) *배추김치(9.13.) *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 857.4/37.2/248.8/5.9 	<ul style="list-style-type: none"> *쌀밥 *순두부백탕(1.5.6.10.13.18.) *비빔국수(1.5.6.13.) *근대된장무침(5.6.) *오리주물럭(5.6.13.) *배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 935.8/53.1/185.5/7
6/16	수	<ul style="list-style-type: none"> *쌀밥 *근대된장국(5.6.9.13.) *세발나물초무침(5.6.13.) 건새우볶음(5.6.9.13.) 소고기숙주볶음(5.6.13.16.) *배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 847.6/59.5/1762.3/12.4 	<ul style="list-style-type: none"> *김밥볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.16.18.) *맑은콩나물국(5.13.) *시금치무침(5.6.) *후루룩떡볶이 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) *오징어튀김(1.2.5.6.17.) *배추김치(9.13.) *아이스망고스틱 *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 807.5/36.4/185.5/4.2 	<ul style="list-style-type: none"> *쌀밥 *떡국(1.5.6.13.16.) *가지볶음(5.6.) 부추전(1.6.) 치킨스테이크 (1.2.5.6.12.15.16.) *배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 830.5/38.8/102.4/4.7
6/17	목	<ul style="list-style-type: none"> *쌀밥 *돈육김치찌개(5.9.10.13.) *코다리찜(5.6.10.13.) *골뱅이야채무침(5.6.13.) *도시락김(13.) *열무김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 828.4/69.1/348.7/6 	<ul style="list-style-type: none"> *친환경차수수밥 도토리묵냉국(5.6.9.13.16.) 열무된장무침(5.6.) 돈육불고기(5.6.10.13.) *임연수구이(2.5.6.13.) 나박김치(9.) 미니초코링던킨도넛 (1.2.5.6.12.13.) *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 739.9/44.2/155.6/8.9 	<ul style="list-style-type: none"> *쌀밥 *김치감자탕(5.6.9.10.13.) 연근조림(5.6.13.) *고구마순된장무침(5.6.) 허니버터연어구이(1.2.5.12.13.) 나박김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1032.8/50.6/277.5/4.5
6/18	금	<ul style="list-style-type: none"> *쌀밥 *오징어무국(5.9.13.17.) *도토리묵김무침(5.6.) *진미채볶음(5.6.13.17.) 항박에속은고구마 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) *배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 909.6/64.9/148.8/4.8 	<ul style="list-style-type: none"> *친환경글로렐라밥 *불낙찌개(5.13.16.) *감자조림(5.6.13.) *참나물된장무침(5.6.) 간장버섯불고기(5.6.10.13.) *배추김치(9.13.) *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 629.4/41.2/123/5.4 	
6/21	월		<ul style="list-style-type: none"> 영양잡곡밥(5.) *돼지등뼈우거지탕(5.6.9.10.13.) *도토리묵무침(5.6.) *진미채볶음(5.6.13.17.) *통새우가스(1.2.5.6.9.13.) *도시락김(13.) *배추김치(9.13.) *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 708.4/46.2/223.2/5.4 	<ul style="list-style-type: none"> *쌀밥 *근대된장국(5.6.9.13.) *메밀된장무침(3.5.6.) 구이햄(1.2.5.6.10.15.16.) *임연수양념찜(2.5.6.13.) *배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 876.9/47.2/136/11.3

6/22	화	<ul style="list-style-type: none"> *쌀밥 *콩나물김치국(5.6.9.13.) *시금치무침(5.6.) 허니버터연어구이(1.2.5.12.13.) *배추김치(9.13.) *참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 795.7/25.3/149.7/3.7 	<ul style="list-style-type: none"> *친환경서리태파쇄밥(5.) 미역오이냉국(2.13.) *쇠고기메추리알장조림(1.5.6.13.16.) *달걀새우찜(1.2.5.6.9.13.) *프렌치토스트(1.2.5.6.13.) *배추김치(9.13.) *청경채무침(5.6.9.13.18.) *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 717/49.1/225.4/7.2 	<ul style="list-style-type: none"> *쌀밥 *육개장(1.13.16.) *닭찜(1.5.6.13.15.) *고춧잎된장무침(5.6.) *골뱅이야채무침(5.6.13.) *배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 872.2/59.4/396.6/7.9
6/23	수	<ul style="list-style-type: none"> *쌀밥 *닭무국(5.6.15.) *미나리무침 *오리주물럭(5.6.13.) *배추김치(9.13.) 누룽지 * 에너지/단백질/칼슘/철 658.4/45.5/101.7/5.2 	<ul style="list-style-type: none"> 제육덮밥(5.6.10.13.) *북어포개란국(1.5.13.) 찐왕만두(1.5.6.10.16.18.) *무생채(9.13.) 토마토카프레제(2.12.13.) 오미자주스(13.) *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 938.1/47.1/382.1/15.1 	<ul style="list-style-type: none"> *쌀밥 피바지락국(18.) *건파래볶음(13.) *한우불고기(5.6.13.16.) *새우무침시래기지짐(5.6.9.13.) *배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 718.1/47/293.3/11.5
6/24	목	<ul style="list-style-type: none"> *쌀밥 *불낙찌개(5.13.16.) 달걀장조림(1.5.6.10.13.) *갈치구이(2.5.6.13.) 새송이버섯구이 *배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 810.7/51.9/159.9/5.5 	<ul style="list-style-type: none"> 올무밥 설렁탕(5.6.13.16.) *두부조림(5.6.13.) *고구마순된장무침(5.6.) *치킨까스와토마토소스(1.2.5.6.12.13.15.18.) *깍두기(완)(9.13.) 구슬아이스크림(1.2.5.) *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 861.2/41.2/216.8/8.9 	<ul style="list-style-type: none"> *쌀밥 *뜨더수제비(1.5.6.13.18.) *오이고추쌈장(5.6.13.) 돈육불고기(5.6.10.13.) 미역줄기볶음(5.) *배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 700.4/38/186.7/4.4
6/25	금	<ul style="list-style-type: none"> *쌀밥 *북어포개란국(1.5.13.) 찐만두(1.5.6.10.15.16.18.) 돈육불고기(5.6.10.13.) 건새우무지짐(5.6.9.13.) *배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 908.3/64.4/403.2/5.6 	<ul style="list-style-type: none"> *친환경클로렐라밥 *호박요글가루된장국(5.6.13.) *등갈비김치찜(5.6.9.10.13.) 탕평채(1.3.5.6.10.13.16.18.) *메밀된장무침(3.5.6.) *배추김치(9.13.) *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 936.1/51.2/228.1/7.7 	<p>올바른 식사예절 실천 <small>KFDA</small></p> <p>3가지 약속</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 급식시간에 질서 지키기 2. 음식은 골고루 먹고 남기지 않기 3. 감사하는 마음으로 먹기 
6/28	월		<ul style="list-style-type: none"> 영양잡곡밥(5.) *부대찌개(2.5.6.8.9.10.13.15.16.) *갈치감자조림(5.6.13.) *근대된장무침(5.6.) *계란말이(1.2.5.) *배추김치(9.13.) *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 667.3/42.2/230.7/5.2 	<ul style="list-style-type: none"> *쌀밥 *배추된장국(5.6.13.) 돈육불고기(5.6.10.13.) *느타리버섯볶음(5.) *고구마맛탕(5.6.13.) *배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 785.7/38.2/151.7/4.9
6/29	화	<ul style="list-style-type: none"> *쌀밥 *콩나물김치국(5.6.9.13.) *비엔나케첩조림(2.5.6.10.12.13.15.16.) *시금치무침(5.6.) *연두부양념장(5.6.) *배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 724.4/34/228.5/5.1 	<ul style="list-style-type: none"> 검정약쌀밥 목살애호박찌개(5.6.9.10.13.) 안동식찜닭(1.5.6.13.15.) *콩나물무침(5.) *참나물전(1.2.5.6.) *배추김치(9.13.) *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 781.9/41/134.8/4 	<ul style="list-style-type: none"> *쌀밥 *만두국(1.5.6.10.13.16.) *공치김치조림(5.6.9.13.) *프렌치토스트(1.2.5.6.13.) 새송이버섯구이 *열무김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 976.7/40.7/389.4/7.1

6/30	수	*쌀밥 *두부된장찌개(5.6.13.) *숙주나물(5.) 스크램블에그(1.2.5.6.10.13.) *치킨까스와토마토소스 (1.2.5.6.12.13.15.18.) *배추김치(9.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 871.7/42.6/175.4/9.4	*작은밥 물냉면(1.3.5.6.9.13.16.) 열무무침(5.6.) 돈육숯불양념구이 (5.6.10.12.13.18.) *배추겉절이(9.13.) *수박 *양념류(13.) *에너지/단백질/칼슘/철 659.3/42.3/170.2/5.9	*쌀밥 *북어포미역국(9.13.) *두부조림(5.6.13.) *무생채(9.13.) *통살새우까스(1.2.5.6.9.13.) *배추김치(9.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 710.7/40.5/279.2/5.1																												
<div><div><div>■원산지정보</div><table><tr><td>쌀</td><td>국내산 (친환경쌀)</td><td>배추김치, 찌개용(배추, 고춧가루)</td><td>국내산</td></tr><tr><td>닭고기/닭고기가공품</td><td>국내산</td><td>달걀</td><td>국내산</td></tr><tr><td>쇠고기(한우)/쇠고기가공품</td><td>국내산</td><td>돼지고기/돼지고기가공품</td><td>국내산</td></tr><tr><td>오리고기/오리고기가공품</td><td>국내산</td><td>갈치, 고등어, 오징어, 꽃게, 참조기</td><td>국내산</td></tr><tr><td>미꾸라지</td><td>중국산</td><td>대구, 아귀</td><td>국내산</td></tr><tr><td>다랑어</td><td>원양산</td><td>쭈꾸미</td><td>중국, 태국산</td></tr><tr><td>명태</td><td>러시아산</td><td>낙지</td><td>중국산</td></tr></table></div><div><div>■알레르기정보</div><p>①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣</p></div></div>					쌀	국내산 (친환경쌀)	배추김치, 찌개용(배추, 고춧가루)	국내산	닭고기/닭고기가공품	국내산	달걀	국내산	쇠고기(한우)/쇠고기가공품	국내산	돼지고기/돼지고기가공품	국내산	오리고기/오리고기가공품	국내산	갈치, 고등어, 오징어, 꽃게, 참조기	국내산	미꾸라지	중국산	대구, 아귀	국내산	다랑어	원양산	쭈꾸미	중국, 태국산	명태	러시아산	낙지	중국산
쌀	국내산 (친환경쌀)	배추김치, 찌개용(배추, 고춧가루)	국내산																													
닭고기/닭고기가공품	국내산	달걀	국내산																													
쇠고기(한우)/쇠고기가공품	국내산	돼지고기/돼지고기가공품	국내산																													
오리고기/오리고기가공품	국내산	갈치, 고등어, 오징어, 꽃게, 참조기	국내산																													
미꾸라지	중국산	대구, 아귀	국내산																													
다랑어	원양산	쭈꾸미	중국, 태국산																													
명태	러시아산	낙지	중국산																													
■ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단 및 원산지가 변경될 수 있습니다.																																