



# 7-8월 교육급식 안내

교무실 452-6364  
행정실 452-6365  
<http://school.jbedu.kr/gaejeong>

## 여름철 식중독을 예방해요!

식중독(food poisoning)이란

‘식품의 섭취로 인해 인체에 유해한 미생물 또는 유독물질에 의해 발생하였거나 발행한 것으로 판단되는 감염성 또는 독소형 질환’을 말합니다.

여름철에 식중독이 많이 발생하는 이유는 고온 다습한 기후 때문입니다. 덥고 습한 여름 날씨에는 식재료가 상온에 1시간 이상 노출되면 세균이 급속히 늘어나 식중독 발생 우려가 높아집니다.

식중독의 증상으로는 **발열, 구토, 설사, 복통, 식욕 부진** 등이 있습니다.

### <식중독 예방 6대 수칙>



[자료 출처 : 식품의약품안전처, 전국영양교사회 안내장]

## 우리학교 식생활관 식중독 예방법!!

1. 우리학교 식생활관에서는 HACCP시스템을 적용하여 운영합니다.
2. 식재료는 당일 입고사용이 원칙으로 양념류 및 건어물(멸치,다시마)를 제외한 신선 식재료를 보관하여 사용하지 않습니다.
3. 가공식품은 HACCP인증제품 사용을 원칙으로 하며, 매일 아침 식재료 검수를 한 후 신선도가 떨어지거나 기준 이하의 식재료는 교환, 반품 처리합니다.
4. 생으로 먹는 채소, 과일은 염소소독액(100ppm)으로 5분간 소독 후 냄새가 나지 않을 때까지(3회 이상) 먹는 물로 헹군 후 사용합니다.



5. 가열 조리하는 식품은중심온도(75°C, 1분 이상 가열)를 확인합니다.
6. 조리 작업 전, 작업 변경 등 수시로 손 씻기 및 손 소독을 합니다.
7. 켈, 도마, 식기구, 앞치마, 고무장갑 등을 조리 전, 후(앞치마, 고무장갑은 청소용 포함) 용도로 구분하여 사용합니다.
8. 식기구는 세척 후 열탕 소독 및 전기소독고를 이용하여 소독, 건조합니다.
9. 조리완료 후 2시간 이내에 배식 되도록 조리합니다.

[사진출처 : 영양과 식생활(5학년 교재, 경기도교육청)]

8/18 Mon	8/19 Tue	8/20 Wed 수다날	8/21 Thu 저탄소밥상	8/22 Fri
유기농흑미밥 팽이버섯된장국(5.6) 돼지갈비찜(5.6.10.13.18) 어묵잡채(1.5.6) 고구마줄기무침 배추김치(9) 멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 638.7/26.7/177.9/4.2	유기농보리밥 소고기미역국(5.6.16) 간장찜닭(5.6.13.15) 고기완자 (1.2.5.6.10.15.16.18) 고춧잎나물(5.6) 감자버터구이(2.5.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 656.1/32.3/262.1/4.4	유기농현미밥 참쌀가루영양닭국(15) 야채줄면무침(5.6.13) 비엔나메추리알볶음 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 야채튀김(1.5.6.18) 배추김치(9) 방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 623.3/26.7/110.6/3.0	비빔밥(5.6) 시래기국(5.6) 마파두부(5.6.10.12.13.18) 약고추장볶음(5.6.10.13) 피자치즈볼(오븐)(1.2.5.6) 백김치(9) 웃담순수요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 603.4/23.9/247.6/3.8	무농약잡곡밥(5) 돈육김치찌개(5.9.10) 수제돈까스 (1.2.5.6.9.10.12.16) 오이고추된장무침(5.6) 애호박감자채볶음(5) 깍두기(9) 거봉 * 에너지/단백질/칼슘/철 646.8/30.8/157.8/3.0
8/25 Mon	8/26 Tue	8/27 Wed 수다날	8/28 Thu 저탄소밥상	8/29 Fri
유기농현미밥 햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.15.16) 돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13) 콩나물아구찜(5) 케이준치킨샐러드 (1.2.5.6.12.15.18) 배추김치(9) 자두 * 에너지/단백질/칼슘/철 638.7/30.9/143.8/3.9	무농약잡곡밥(5) 콩나물꽃게탕(5.6.8.13) 닭고기데리야끼볶음 (5.6.12.13.15) 군만두(1.5.6.10.16.18) 비빔막국수(1.3.5.6) 열무김치(9) 포도(캠벨) * 에너지/단백질/칼슘/철 575.2/28.8/212.9/3.8	유기농보리밥 우리콩청국장찌개(5.9) 사태족발(5.6.10.13.18) 무말랭이무침 토마토스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추겉절이(9) 상추,쌈장(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 644.7/31.6/224.1/5.3	채식자장밥(1.5.6.13.16) 아욱된장국(5.6) 통살새우까스 (1.2.5.6.9.12.13) 석박지(9) 얼려먹는요구르트(2) 양상추샐러드(11) * 에너지/단백질/칼슘/철 606.9/18.8/339.4/2.0	유기농흑미밥 통태찌개(5.9.13) 제육볶음(5.6.10.13) 맛살달걀말이(1.5.6.8) 김구이 배추김치(9) 사인머스켓 * 에너지/단백질/칼슘/철 641.7/28.0/153.5/2.9



## 7월 학교급식 식단 안내



<div>◇ 알레르기 정보</div> <div>①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣</div>	<div>7/1 Tue</div> <div>햄야채김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 콩나물국(5) 너비아니새송이구이 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 김구이 단무지무침 깍두기(9) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 657.8/24.8/131.4/2.2</div>	<div>7/2 Wed 수다날</div> <div>무농약잡곡밥(5) 햄모듬찌개 (1.2.5.6.9.10.15.16) 돈육달걀장조림(1.5.6.10.13) 양배추오이생채(5.6.13) 통살표고튀김(1.5.6.18) 배추김치(9) 수박화채(11) * 에너지/단백질/칼슘/철 652.7/27.8/185.0/2.9</div>	<div>7/3 Thu 저탄소밥상</div> <div>채식자장밥(1.5.6.13.16) 팽이버섯된장국(5.6) 가자미불(1.5.6.13) 줄면야채무침(5.6.13) 배추김치(9) 아이스망고치즈샐러드(2.12.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 637.3/26.5/249.3/3.2</div>	<div>7/4 Fri</div> <div>유기농흑미밥 우리콩청국장찌개(5.9) 사태죽발(5.6.10.13.18) 콩나물냉채(5.13) 쌈채소, 쌈장(5.6) 배추겉절이(9) 마카롱(1.2.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 600.9/29.3/173.8/5.5</div>
<div>7/7 Mon</div>	<div>7/8 Tue</div>	<div>7/9 Wed 수다날</div>	<div>7/10 Thu 저탄소밥상</div>	<div>7/11 Fri</div>
<div>유기농현미밥 들깨미역국(5.6) 훈제오리/무쌈(1.2.5.6) 치커리상추겉절이(5.6.13) 감자버터구이(2.5.13) 배추김치(9) 샤인머스켓 * 에너지/단백질/칼슘/철 603.7/18.7/119.8/2.3</div>	<div>유기농현미밥 삼색수제비국(1.5.6) 제육볶음(5.6.10.13) 맛살달걀말이(1.5.6.8) 새송이사과초무침(5.6.13) 배추김치(9) 슈퍼볼(쿠키앤크림)(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 640.0/31.3/135.1/2.8</div>	<div>무농약잡곡밥(5) 돼지등뼈김치찌개(5.6.9.10) 미트볼야채볶음 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 꿔바로우/칠리소스 (1.5.6.10.11.12.13) 열무김치(9) 젤리양상추샐러드(11) * 에너지/단백질/칼슘/철 609.3/23.2/200.6/2.1</div>	<div>콩나물밥/양념장(5.6.10) 아욱된장국(5.6) 두부조림(5.6) 주꾸미떡볶음(5.6.13) 배추김치(9) 스위트포테이토&amp;콘피자 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 웃담블루베리요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 658.6/32.8/426.0/4.3</div>	<div>유기농흑미밥 설렁탕(5.6.16) 묵은지사태찜(5.6.9.10) 오이사과초무침(5.6.13) 쫄면참나물전(1.5.6) 섞박지(9) 망고스무디 * 에너지/단백질/칼슘/철 655.7/31.1/68.9/3.2</div>
<div>7/14 Mon 초복</div>	<div>7/15 Tue</div>	<div>7/16 Wed 수다날</div>	<div>7/17 Thu 저탄소밥상</div>	<div>7/18 Fri</div>
<div>유기농보리밥 닭다리삼계탕(15) 치즈롤가스 (1.2.5.6.10.12.13.18) 오이고추쌈장무침(5.6) 건파래볶음(5) 배추김치(9) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 613.3/28.6/99.3/4.0</div>	<div>유기농현미밥 돼지등뼈감자탕(5.9.10) 간장찜닭(5.6.13.15) 로제치즈숙용볶음 (2.5.6.10.13.15.16) 가지나물(5.6) 깍두기(9) 웃담순수요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 653.6/30.2/131.2/2.3</div>	<div>백미밥 조랭이떡국(1.5.6.16) 고등어김치조림(5.6.7.9.13) 돈육고구마강정(5.6.10.12.13) 검은깨울방개묵무침(5.6) 배추김치(9) 멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 642.4/31.0/192.0/2.9</div>	<div>마파두부덮밥(5.6.10.12.13.18) 근대된장국(5.6) 베이비크랩튀김 (1.5.6.8.9.12.13.17.18) 삼색숙주나물(1.5.6.8) 배추김치(9) 우유미숫가루(2.5.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 629.7/26.3/259.7/5.8</div>	<div>유기농흑미밥 김치말이냉국수 (1.5.6.9.13.16) 삼겹살캠핑구이 (2.5.6.10.15.16) 양념깻잎장아찌(자율)(9) 슬림슬라이스단무지 열무김치(9) 아이스망고(스틱) * 에너지/단백질/칼슘/철 554.7/26.0/104.7/1.9</div>
<div>7/21 Mon</div>	<div>7/22 Tue</div>	<div>7/23 Wed 수수다날</div>	<div>7/24 Thu 중복</div>	<div>◇ 개정초등학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내!! * 쌀:군산시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산 한우 1등급 * 고등어,꽃게,참조기,전복,부세,가리비,방아:국내산 * 갈치/가공품:국내산,아귀,조피볼락(우럭)/가공품:국내산 * 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 오징어/가공품:국내산(오징어채:페루산), 다랑어: 원양산 * 양고기,미꾸라지,뱀장어,넙치(광어),참돔,우렁쉥이(멍게) 사용 안함!</div>
<div>유기농현미밥 소고기무국(16) 물갈비(5.6.10.13) 소시지야채볶음 (2.5.6.10.12.13.15.16) 깻잎찜(5.6.13) 배추김치(9) 요거트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 650.4/28.5/267.0/2.9</div>	<div>유기농보리밥 콩나물꽃게탕(5.6.8.13) 탕수육,과일소스 (1.5.6.10.11.12.13) 소떡갈떡(1.2.5.6.12.13) 도토리묵무침(5.6.13) 배추김치(9) 멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 657.5/31.2/148.0/2.4</div>	<div>단호박카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.18) 김치콩나물국(5.9) 닭봉구이(5.6.12.13.15.18) 배추김치(9) 거봉 야채샐러드(11) * 에너지/단백질/칼슘/철 630.8/30.1/183.4/2.6</div>	<div>김주먹밥(1.2.5.6.9.13.16.18) 메밀소바(3.5.6.7.13.18) 왕새우튀김(1.5.6.9.12.13) 깍두기(9) 보코치니샐러드(2.12.13) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 569.1/21.5/271.9/5.0</div>	

- ◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://school.ibedu.kr/gaejeong> -> 학교소식 -> 식생활관 -> 급식게시판
- ◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!
- ◇ 저학년용(유치원, 1~2학년) 손가락과 젓가락을 준비하여 급식을 실시하고 있습니다.
- ◇ 학교 홈페이지 급식 게시판에 축산물 이력번호를 게시하고 있습니다.
- ◇ 학교 사정과 식품 수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

**복날**은 음력 6월에서 7월 사이의  
초복·중복·말복으로, 우리가 몹시더운  
날씨를 가리켜 **‘삼복더위’**라고 말하는  
이유는 삼복기간이 여름철 중에서도 가장  
더운시기이기 때문입니다