

## ☀ 여름철 식중독, 왜 걸릴까?



여름철엔 고온 현상으로 인해 냉면과 콩국수 등의 차가운 여름철 음식 소비가 늘어납니다. 냉면, 콩국수 등 여름철 다소비 식품의 육수, 콩국은 식중독균이 자라기에 충분한 영양분을 가지고 있어 장시간 상온에 보관하면 병원성 대장균 등 식중독균이 쉽게 자랄 수 있어 각별한 주의가 필요하답니다.

## ☀ 올바른 구입과 운반 방법



필요한 양만큼만 유통기한을 잘 확인하여 신선한 식품을 구입하기



아이스박스, 아이스팩 등을 이용하여 10℃ 이하 냉장상태로 차갑게 운반하기

## ☀ 올바른 조리 방법



변질이 의심되는 식품은 사용 및 제공하지 않기



필요한 만큼만 조리하기



식기나 행주 등은 반드시 세척 후 소독하기



조리 전 반드시 흐르는 물에 손 씻기

## ☀ 올바른 보관 방법

차게 먹는 음식은 빨리 식혀서 냉장, 냉동 보관해야 해요



여러 개의 금속용기에 나눠 담기



싱크대에 차가운 물이나 얼음을 채운 후 큰 숟가락이나 냄비를 담고 규칙적으로 저으면서 식히기



급속 냉각장치를 사용하기

이런 방법은 안돼요!



상온에서 방치하여 식히면 안돼요!



선풍기는 먼지로 인한 오염이 발생할 수 있으므로 사용하면 안돼요!



뜨거운 음식을 냉장·냉동고에 바로 넣으면 안돼요!



한번 해동한 식품은 재냉동하면 안돼요!

내부의 온도를 상승시켜 보관 중인 음식도 온도가 올라 갈 수 있으니 주의하세요!

해동과 냉동을 반복할 경우 식중독균이 쉽게 자라나므로 냉장보관 하세요!

출처 : 식품의약품안전처 블로그  
[blog.naver.com/kfdazzang](http://blog.naver.com/kfdazzang)





# 7월 학교급식 식단 안내



## 알레르기정보

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

해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관(☎561-2461)으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대처할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

		1	2	3
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 열무비빔밥(1.5.6.9.)</li> <li>• 맑은무채국(5.6.)</li> <li>• 순살치킨/더블치즈볼(1.2.5.6.12.15.)</li> <li>• 배추김치(9.)</li> <li>• 조각수박</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 현미찰쌀밥</li> <li>• 순두부찌개(1.5.6.9.10.)</li> <li>• 수제탕수육(1.2.5.6.10.11.12.)</li> <li>• 살구잼파이(1.2.5.6.)</li> <li>• 콩나물무침(5.)</li> <li>• 배추김치(9.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 찰보리밥</li> <li>• 우거지감자탕(5.6.9.10.)</li> <li>• 멸치고추장볶음(5.6.)</li> <li>• 둥그랑땡(1.2.5.6.10.15.16.)</li> <li>• 숙주미나리무침</li> <li>• 토마토꿀절임(12.)</li> <li>• 배추김치(9.)</li> </ul>
6	7	8	9	10
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 잡곡밥</li> <li>• 아귀탕(5.6.9.)</li> <li>• 크림소스떡볶이(2.5.6.10.16)</li> <li>• 닭바베큐구이(5.6.12.15.)</li> <li>• 삼색나물(1.5.6.)</li> <li>• 배추김치(9.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 차수수밥</li> <li>• 돈육김치찌개(5.9.10.)</li> <li>• 콘치즈마요함박스테이크(1.2.3.5.6.10.15.16.)</li> <li>• 연근조림(5.6.)</li> <li>• 과일샐러드(1.2.5.6.12.)</li> <li>• 열무김치(9.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 곤드레밥(자율)(1.5.)</li> <li>• 유부팽이장국(자율)(5.6.)</li> <li>• 군대리아(1.2.5.6.10.12.15.18.)</li> <li>• 감자튀김/케첩(1.2.5.6.12.)</li> <li>• 배추김치(9.)</li> <li>• 오라메음료</li> <li>• 시리얼/우유(2.5.6.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 검정쌀밥</li> <li>• 얼큰콩나물국(5.)</li> <li>• 코다리조림(5.6.)</li> <li>• 스팸김치볶음(1.2.5.6.9.10.)</li> <li>• 츄러스핫도그/케첩(1.2.4.5.6.12.15.)</li> <li>• 비름나물고추장무침(5.6.)</li> <li>• 배추김치(9.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 참치마요밥(1.5.6.16.)</li> <li>• 잔치국수(1.5.6.)</li> <li>• 볼케이노치킨(2.5.6.12.15.16.18.)</li> <li>• 양파드레싱(1.2.5.6.)</li> <li>• 열무김치(9.)</li> </ul>
13	14	15	16	17
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 찰기장밥</li> <li>• 근대된장국(5.6.)</li> <li>• 계란장조림(1.5.6.)</li> <li>• 매콤돈육오븐구이(5.6.10.12.)</li> <li>• 상추부추무침(5.6.)</li> <li>• 배추김치(9.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 잡곡밥</li> <li>• 도토리묵채국(5.6.)</li> <li>• 주꾸미오징어볶음(5.6.12.17.)</li> <li>• 스틱만두강정(1.2.5.6.10.12.)</li> <li>• 가지나물(5.6.)</li> <li>• 열무김치(9.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 치밥(2.5.6.12.15.)</li> <li>• 황태미역국(5.6.)</li> <li>• 햄치즈토스트(1.2.5.6.10.12.)</li> <li>• 오이도라지무침(5.6.)</li> <li>• 배추김치(9.)</li> <li>• 자두맛음료(2.5.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 찰보리밥</li> <li>• 닭다리삼계탕(15.)</li> <li>• 감자채전(1.2.5.6.10.15.16.)</li> <li>• 진미채채소무침(5.6.17.)</li> <li>• 배추김치(9.)</li> <li>• 수박롤케익(1.2.5.6.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 검정쌀밥</li> <li>• 돼지국밥(5.6.9.10.)</li> <li>• 떡볶이/채소튀김(1.5.6.)</li> <li>• 부추겉절이</li> <li>• 토마토꿀절임(12.)</li> <li>• 깍두기(9.)</li> </ul>
20	21	22	23	24
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 잡곡밥</li> <li>• 황태미역국(5.6.)</li> <li>• 불닭볶음(5.6.12.15.18.)</li> <li>• 파망잡채(1.5.6.10.16.18.)</li> <li>• 미니소시지크라상(1.2.5.6.10.15.)</li> <li>• 배추김치(9.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 현미찰쌀밥</li> <li>• 근대된장국(5.6.)</li> <li>• 편육굴소스조림(5.6.10.18.)</li> <li>• 김치만두찜(1.5.6.9.10.)</li> <li>• 무말랭이무침(5.6.)</li> <li>• 양파간장절임(5.6.)</li> <li>• 배추김치(9.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 짜게치밥(짜장+계란+치즈)(1.2.5.6.10.)</li> <li>• 짬뽕국물(1.2.5.6.8.9.10.12.15.16.17.18.)</li> <li>• 통새우튀김/소스(1.2.5.6.9.)</li> <li>• 쌈추겉절이(9.)</li> <li>• 배추김치(9.)</li> <li>• 요구르트(아쿠르트)(2.)</li> <li>• 단무지</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 잡곡밥</li> <li>• 베테랑칼국수(1.5.6.9.18.)</li> <li>• 삼치감자조림(5.6.)</li> <li>• 햄전(1.2.5.6.10.)</li> <li>• 고춧잎무침(5.6.)</li> <li>• 배추김치(9.)</li> <li>• 조각수박</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 차수수밥</li> <li>• 얼큰쇠고기국(1.5.6.16.)</li> <li>• 야채계란말이(1.5.)</li> <li>• 파리고추어묵조림(1.5.6.)</li> <li>• 미니메이플피칸파이(1.2.5.6.)</li> <li>• 쌈배추무겉절이(9.)</li> </ul>
27	28	29	30	31
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 찰기장밥</li> <li>• 아욱된장국(5.6.)</li> <li>• LA돼지갈비구이(5.6.10.12.)</li> <li>• 비빔국수(5.6.)</li> <li>• 상추부추무침(5.6.)</li> <li>• 배추김치(9.)</li> <li>• 망고스틱</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 차조밥</li> <li>• 햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.15.)</li> <li>• 알감자조림(5.6.)</li> <li>• 오키노미야끼(1.2.5.6.9.10.12.17.)</li> <li>• 열무김치(9.)</li> <li>• 우유미숫가루(2.5.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 카레라이스(1.2.5.6.10.16.)</li> <li>• 계란파국(1.)</li> <li>• 치킨스테이크(5.6.12.15.)</li> <li>• 미니크로와상/딸기잼(1.2.5.6.)</li> <li>• 오이피클</li> <li>• 배추김치(9.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 검정쌀밥</li> <li>• 얼큰수제비국(5.6.)</li> <li>• 돈육김치볶음(5.6.9.10.)</li> <li>• 크리스피치킨너겟/소스(1.2.4.5.6.14.15.)</li> <li>• 노각무침</li> <li>• 쌈배추무겉절이(9.)</li> <li>• 조각수박</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 강황쌀밥</li> <li>• 감자고추장찌개(5.6.9.10.)</li> <li>• 고등어불고기(5.6.7.)</li> <li>• 양배추찜(5.6.18.)</li> <li>• 훈제돈육해파리무침(1.2.5.6.10.16.)</li> <li>• 배추김치(9.)</li> </ul>

※ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.

## 식재료 원산지 및 영양량 표시 정보

고창고등학교 홈페이지 (<http://gochang.hs.kr>) → 게시판 → 급식게시판