



## 6월 영양소식 및 식단 안내

이리영등중학교  
식생활관

원산지 및 영양정보는 <http://www.iri-yd.ms.kr/> 교무실 831-0457 식생활관 831-2161

### 여름철엔 왜 식중독에 잘 걸릴까요?

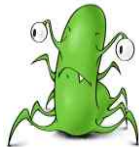


식중독은 살아있는 세균이나 세균이 만들어낸 독소 또는 바이러스, 또는 화학물질이나 자연독 등을 함유한 식품 섭취로 인해 설사, 복통 등의 급성 위장염 증상을 나타내는 질병입니다. 여름철 식중독을 일으키는 주요 세균들은 고온다습한 환경을 좋아하기 때문에 습기가 많고 더운 여름에 발생하기가 쉬우며, 식중독의 주요 증상으로는 고열, 구토, 오한, 설사 등이 있습니다.

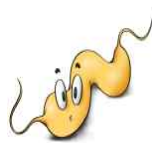
### 여름철(6~8월) 주요 발생 식중독균



병원성대장균



살모넬라



캠필로박터



장염비브리오



### 어떻게 예방할수 있을까요?

- 손씻기를 철저히 하고 식재료는 청결하게 취급하여야 합니다.
- 조리도구는 동시에 사용하지 않고 열탕소독하여 사용합니다.
- 적절한 방법으로 가열조리(중심온도 75°C이상) 하여야 합니다.
- 조리한 식품은 가급적 신속한 시간내(2시간이내)에 섭취해야 합니다.
- 유통기한을 꼭 확인하고, 보관방법과 온도가 적절한지 살펴봅니다.



흐르는 물에  
3회 이상 세척



조리도구 열탕소독  
또는 염소소독 실시



채소류→육류→어패류  
→가금류 순으로 세척



용도별 조리도구  
구분 사용



무더운 여름에는  
가열(75°C 이상)식품 위주로 섭취

2021년 6월 1일

이 리 영 등 중 학 교 장



## 6월 학교급식 식단



	6/1 <b>Tue</b>	6/2 <b>Wed</b>	6/3 <b>Thu</b>	6/4 <b>Fri</b>	
	찰옥수수밥 바지락아욱국'(5.6.13.18.) 돈육불고기'(5.6.10.) 브로콜리땅콩소스무침(9.13.) 해물김치전(1.6.9.13.17.18) 배추김치'(9.13.) 슈크림찰호빵(1.2.5.6.)	새우볶음밥'(1.5.6.9.13.16.17.18.) 생합미역국'(13.18.) 양배추피클'(13.) 로제떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 치킨텐더(1.2.5.6.13.15.16.) 배추김치'(9.13.)	차수수밥' 김치콩나물국'(2.5.9.13.16.17.18.) 고등어김치지짐'(5.6.7.9.13.18.) 오리불고기'(5.13.16.) 알감자버터구이'(2.5.16.) 총각김치'(9.13.) 무농약수박	차조밥' 등뼈김치찌개(9.10.13.18.) 등심돈까스'(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 열무김치(9.13.) 오이소박이'(9.) 토마토발사믹샐러드(2.5.6.12.13.16.) 숙인절미(녹두)(5.13.)	
	6/7 <b>Mon</b>	6/8 <b>Tue</b>	6/9 <b>Wed</b>	6/10 <b>Thu</b>	6/11 <b>Fri</b>
	귀리밥(오트밀)' 햄모듬김치찌개(2.5.6.9.10.13.16.18.) 어묵매추리알볶음(1.5.6.13.18.) 쫄면야채무침'(5.6.13.) 깻잎순나물 돈안심김정(2.5.6.10.12.13.) 요구르트(80ml)(2)	찰보리밥 웅심이만두국(1.5.6.10.13.14.16.18.) 반건오징어조림'(5.13.17.18.) 짜장닭볶음(5.6.13.15.16.18.) 소라곤약국수무침'(5.6.13.18.) 콩나물무침(5.) 배추김치'(9.13.)	비빔밥(1.5.6.13.) 감자들깨국'(13.16.) 새송이조림(5.6.13.14.16.18.) 파닭꼬치(2.5.6.12.15.16.) 열무김치(9.13.) 약고추장(5.6.10.13.) 라임&레몬주스(13.)	찰현미밥 녹두닭곰탕(13.15.) 잔멸치깻잎찜'(13.) 돈육김치볶음(9.10.13.18.) 소세지를품은떡(6.12.13.16.) 전갱이구이'(13.) 골드키위	김치볶음밥(5.6.9.10.13.18.) 양송이크림스프(1.2.5.6.13.) 양배추샐러드'(1.5.13.) 블루베리무피클(13.) 통닭다리살치즈구이(2.5.6.12.13.14.15.16.18.) 무농약수박
	6/14 <b>Mon</b>	6/15 <b>Tue</b>	6/16 <b>Wed</b>	6/17 <b>Thu</b>	6/18 <b>Fri</b>
	우리밀밥(6.) 아귀매운탕(5.6.13.18.) 돈육김치볶음(9.10.13.18.) 어린새송이볶음 감자&옥수수크로켓(1.5.6.12.) 오리스테이크&파채(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)	찰옥수수밥 김치콩나물국'(2.5.9.13.16.17.18.) 매운돼지갈비찜(2.5.6.10.) 취나물무침(5.6.18.) 시금치크림파스타(1.2.5.6.10.13.) 배추김치'(9.13.) 무농약참외	카레밥(2.5.6.10.13.16.18.) 도토리묵냉채(5.9.13.15.18.) 탄두리치킨(왕&봉)(5.6.12.13.14.15.16.18.) 배추김치'(9.13.) 친환경매운누룻지(자율)	찰보리밥 콩비지감자탕(5.6.10.13.16.18.) 양배추부추무침(13.16.) 오리훈제&머스터드(1.5.13.16.) 고등어엿장구이(5.6.7.13.) 총각김치'(9.13.) 친환경방울토마토(12.)	참치김주먹밥'(1.5.6.13.16.18.) 잔치국수'(1.5.6.13.) 무우장아찌(18.) 떡볶이&모듬튀김(1.2.5.6.10.13.14.16.17.18.) 배추김치'(9.13.) 무농약수박
	6/21 <b>Mon</b>	6/22 <b>Tue</b>	6/23 <b>Wed</b>	6/24 <b>Thu</b>	6/25 <b>Fri</b>
	찰흑미밥 어묵매운탕(1.5.6.10.13.16.18.) 오향장육&쌈무(5.6.10.13.16.18.) 미역줄기볶음(1.5.6.13.18.) 고추잡채군만두(1.2.5.6.10.13.14.16.18.) 배추겉절이'(9.13.) 골드키위	귀리밥(오트밀)' 돈육김치찌개(5.9.10.13.18.) 머위들깨탕(9.13.) 새우살계란찜'(1.2.) 고구마치즈롤까스'(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치'(9.13.) 요구르트(80ml)(2)	오므라이스(1.2.5.6.9.12.13.16.17.18.) 유부된장국(5.6.13.16.18.) 무말랭이무침'(13.18.) 햄버스테이크(1.2.5.6.9.10.) 깍두기(9.13.) 로컬요구르트(100ml)(2.)	찰현미밥' 순두부찌개(1.5.6.9.13.17.18.) 돼지갈비두루치기'(2.5.6.10.13.16.18.) 멸치견과조림(13.14.16.) 버터플라이새우구이(1.2.5.9.) 열무김치(9.13.)	짜장밥'(2.5.6.10.13.16.18.) 실파계란국'(1.13.) 쫄면단무지무침' 고추잡채&꽃빵(1.5.6.8.13.18.) 등심튀바로우'(1.2.5.6.10.15.16.) 배추김치'(9.13.)
	6/28 <b>Mon</b>	6/29 <b>Tue</b>	6/30 <b>Wed</b>	※ 알레르기 유발식품 안내 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣	
	차수수밥 꽃게해물탕(5.6.8.9.13.17.18.) 상추부추들깨무침'(13.) 베이컨감자채볶음'(10.) 매콤라조기(1.2.5.6.13.15.) 참치김치볶음(5.6.9.13.18) 무농약참외'	찰옥수수밥 우리밀감자수제비국(1.5.6.13.18.) 치즈닭갈비(2.5.6.15.) 갈치감자조림(5.6.) 비름나물무침(5.6.18.) 배추겉절이(9.13.) 현미초코스틱(1.2.5.6.)	카레볶음밥(1.2.5.6.9.13.16.17.18.) 팽이된장국(5.6.13.18.) 무말랭이무침'(13.18.) 깻잎순나물 해물볶음우동(5.6.8.9.10.13.15.16.17.18.) 깍두기(9.13.) 생크림크로칸슈(1.2.5.6.13.)		

쌀(참쌀, 현미(누룻지))	배추김치 배추/고춧가루	쇠고기/가공품	돼지고기/가공품	닭고기/가공품	오리고기/가공품	오징어/가공품	낙지 꾸꾸미	고등어, 꽃게, 갈치	명태/코다리	콩(두부류)
국내산	국내산/국내산	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	국내산/페루	베트남	국내산	러시아	국내산