



5월 영양소식 및 식단 안내

이리영등중학교
식생활관
2021. 5. 3

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

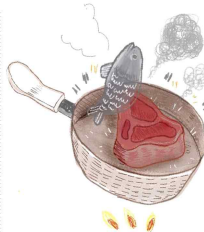
★ 식중독 예방을 위한 6가지 실천 포인트!

식중독은 오염된 식재료와 도구, 부적절한 조리과 온도, 음식의 보관방법 등에 따라 음식을 준비하는 모든 과정에서 발생할 수 있습니다. 가정에서도 꼭 실천해주세요



01 손씻기

흐르는 물에 비누로 30초 이상 손씻기



02 익혀먹기

중심온도 육류 75℃, 어패류 85℃ 1분이상



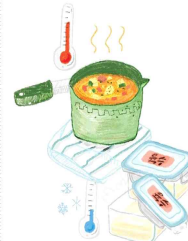
03 끓여먹기

물은 끓여먹기



04 소독·세척하기

과일과 채소는 염소소독 (100ppm) 5분 침지, 흐르는 물3회 세척 후 절단



05 보관온도 지키기

조리 후 60℃ 이상 또는 바로 식혀 5℃ 이하 보관



06 구분사용하기

조리기구는 채소용, 육류용, 어류용 구분

★ 올바른 손씻기! 비누를 사용하여 흐르는 물에 30초 이상!



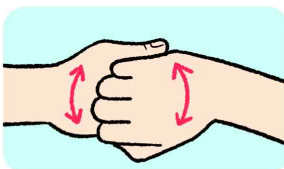
손바닥과 손바닥을 마주대고 문질러요.



손등과 손바닥을 마주대고 문질러요.



손바닥을 마주대고 손가락을 끼고 문질러요.



손가락을 마주잡고 문질러요.



엄지손가락을 다른편 손바닥으로 돌려 문질러요.



손가락을 반대 편 손바닥에 대고 손톱 밑을 문질러요.

2021년 5월 3일
이 리 영 등 중 학 교 장



5월 학교급식 식단



5/3 Mon	5/4 Tue	5/5 Wed	5/6 Thu	5/7 Fri
찰흑미밥 햄모듬김치찌개(2.5.6.9.10.13.16.18.) 도라지오이생채(5.6.) 우영잡채(1.5.6.8.13.18.) 굽네살치킨강장(5.6.15.) 배추김치(9.13.) 파인애플	짜장면 (1.2.5.6.10.13.16.18.) 짬뽕국(6.9.10.13.17.18.) 반달단무지' 라조기(1.2.5.6.13.15.) 깍두기(9.13.) 아이스크림(1.2.5.6.13.14.)		개교기념일	재량휴업일
5/10 Mon	5/11 Tue	5/12 Wed	5/13 Thu	5/14 Fri
완두콩밥 순두부연포탕(5.13.18.) 돈육콩나물볶음(5.6.10.) 오징어&브로콜리숙회(5.6.13.17.) 치즈계란말이(1.2.) 배추김치(9.13.) 바람떡(5.13.)	귀리밥(오트밀) 나가사키짬뽕국(6.9.10.12.13.17.18.) 골뱅이곤약국수무침(5.6.13.18.) 치킨까스/락교소스(1.2.3.5.6.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 크로플&콩가루(1.2.5.6.)	인델리카레밥 (2.5.6.9.10.13.16.17.) 야채피클(13.) 갈릭로스트치킨(장각) (1.2.5.6.12.15.) 깍두기(9.13.) 참외 누룽지(자율)	차조밥 추어탕(5.6.13.18.) 닭감자조림(2.5.6.15.) 구운어묵조림(1.5.6.13.18.) 상추부추들깨무침(13.) 모듬감자튀김 (1.2.5.6.9.13.16.) 배추김치(9.13.)	유부된장국(5.6.13.16.18.) 토마토스파게티 (1.5.6.10.12.13.16.18.) 일식돈까스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 과일샐러드(2.12.13.16.) 초코케익(1.2.5.6.)
5/17 Mon	5/18 Tue	5/19 Wed	5/20 Thu	5/21 Fri
찰흑미밥 꽃게된장국(5.6.8.13.18.) 닭갈비(5.6.15.) 취나물무침(5.6.18.) 배추김치(9.13.) 샌드위치(1.2.5.6.10.13.16.)	산채나물비빔밥(13.16.) 아욱된장국(5.6.9.13.18.) 새송이조림 (5.6.13.14.16.18.) 닭꼬치구이 (2.5.6.12.15.16.) 배추김치(9.13.) 약고추장(5.6.10.13.) 감귤쥬스(5.13.)		귀리밥(오트밀) 등뼈시래기국(5.6.10.18.) 간소새우&두부(1.2.5.6.8.9.12.13.16.17.) 바삭불고기&파채(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 오이소박이(9.)	날치알김치볶음밥 (5.6.9.10.13.17.18.) 단호박크림스프 (2.5.6.13.) 마늘종오징어조림(13.) 생선까스/소스 (1.2.5.6.13.16.18.) 깍두기(9.13.) 골드키위
5/24 Mon	5/25 Tue	5/26 Wed	5/27 Thu	5/28 Fri
찰흑미밥 바지락된장국 (5.6.13.18.) 오색잡채 (1.5.6.8.13.18.) 돼지갈비두루치기 (2.5.6.10.13.16.18.) 알감자버터구이 (2.5.16.) 배추김치(9.13.) 깨(흑임자)죽(13.)	완두콩밥 아귀매운탕(5.6.13.18.) 오향장육(5.6.10.13.16.18.) 무말랭이무침(13.18.) 해물김치전(1.6.9.13.17.18.) 배추김치(9.13.)	잔치국수(1.5.6.13.) 김주먹밥(5.13.16.) 새우&코다리강정(1.2.5.6.9.12.13.16.18.) 열무김치(9.13.) 모듬장아찌(5.6.) 오트밀&요거트(2.)	차수수밥 쇠고기청국장찌개 (5.9.13.16.18.) 두부두루치기 (5.6.13.14.16.18.) 매운닭찜 (2.5.6.13.15.16.18.) 갯잎순나물 배추겉절이(9.13.) 미니핫도그(1.2.5.6.10.12.15.18.)	쇠고기콩나물비빔밥 (5.6.16.18.) 떡만두국 (1.5.6.10.13.14.16.18.) 도토리묵무침(5.13.) 열무김치(9.13.) 양념간장(5.6.13.14.16.18.) 멕시코브리또(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 수박*
5/31 Mon	※ 기타 급식과 관련한 운영내용(월간식단, 식단사진, 식재료의 원산지 및 영양량, 알레르기 정보, 축산물이력추적정보 등을 홈페이지(식생활관) 에 공개하오니 참고하세요 ※ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다. ※ 건강, 환경, 배려의 친환경 녹색식생활을 실천하기 위하여 월 2회 '채식의 날'을 운영합니다. ※ 알레르기 유발식품 안내 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲자			

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