



천천히·함께·오래도록  
다시 깊어지는  
부송교육

## 부 송 영 양 소 식

교무실 830-8602~3

식생활관 830-8715

<https://school.jbedu.kr/iribusong>

### 2024년 7,8월 영양소식 및 학교급식 식단안내

#### 식중독예방으로 건강한 여름나기!

식중독이란 ‘음식 중의 미생물이나 유독물질로 인해 발생하는 감염성(독소형) 질환’을 말해요.

여름철은 기온과 습도가 높아 음식물이 상온에 노출된 시간이 길어지면 식중독 발생 가능성이 높아져요.

식중독의 주요증상은 **발열, 구토, 설사, 복통** 등이 있어요.

#### <식중독 예방 6대 수칙>



[자료출처:식품의약품안전처]

#### 식중독예방을 위한 부송초의 실천!

1. 급식관리시 HACCP(위해요소중점관리기준) 원칙을 적용하여 운영합니다.
2. 신선 및 냉장·냉동 식재료는 당일 입고, 당일 사용이 원칙입니다.
3. 생으로 먹는 채소, 과일은 소금을 이용해 만든 염소소독액(100ppm)으로 5분간 소독 후 3회 이상 먹는 물로 헹군 후 사용합니다.
4. 가열 조리하는 식품은 중심온도(75℃, 1분 이상 가열)를 측정하며 조리합니다.
5. 칼·도마, 식기구, 앞치마, 고무장갑 등을 구분하여 사용합니다.  
칼·도마 - 채소용, 육·어류용, 익힌 음식용 등  
앞치마, 고무장갑 - 조리전, 조리용, 청소용
6. 수저, 식판 등 모든 개인 식기구는 세척 후 열탕 소독 및 전기소독고를 이용하여 소독, 건조합니다.
7. 조리완료 후 2시간 이내에 배식완료할 수 있게 조리시간을 조절합니다.
8. 아이들에게 식사전에 손씻기, 손소독 지도를 지속적으로 실시합니다.

손을 비비삼 손을 비누로 비벼요 30초 이상 오염기감소 20% 감소 세균감소 30% 감소 *국가 위생관리인증제도(KCCO)	8/20 <b>Mon</b> 생일밥상	8/21 <b>Wed</b> 수다날	8/22 <b>Thu</b>	8/23 <b>Fri</b>
	유기농쌀찰밥 닭고기미역국(5.6.15) 오징어채조림(5.6.13.17) 열무된장무침(5.6) 돼지고기채소볶음(5.6.10.13) 배추김치(6.9) 우리밀조각케익(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 568.9/31.7/155.7/2.4	카레밥(2.5.6.10.12.13.16.18) 얼갈이배추된장국(5.6.9) 황포묵무침(5.6) 배추김치(6.9) 복숭아쥬스(11.13) 케이준치킨샐러드(1.2.5.6.13.15.18) *에너지/단백질/칼슘/철 605.5/27.4/245.9/2.5	유기농쌀찰미밥 햄김치찌개(1.2.5.6.9.10.15.16) 감자조림(5.6.13) 당호박닭찜(5.6.13.15.18) 미역줄기볶음 총각김치(9) 친환경 멜론 *에너지/단백질/칼슘/철 600.5/26.9/134.6/2.3	유기농쌀보리밥 냉짬뽕(오)(1.5.6.16) 수육(5.6.10.13) 근대무침(5.6) 열무김치(9) 프리미엄요구르트(2) 상추쌈 *에너지/단백질/칼슘/철 660.5/32.7/156.6/2.6
8/26 <b>Mon</b>	8/27 <b>Tue</b> 지구를 지키는 저탄소 밥상	8/28 <b>Wed</b> 수다날	8/29 <b>Thu</b>	8/30 <b>Fri</b>
유기농쌀기장밥 돼지고기두부김치찌개(5.9.10) 오징어살채조림(5.6.13.17) 애호박새송이볶음 오리간장불고기 총각김치(9) 친환경 포도 *에너지/단백질/칼슘/철 545.1/23.9/122.1/2.5	현미찰쌀밥 버섯매운탕수제비(5.6) 어묵메추리알조림(1.5.6.13) soy고구마케틀렛(1.2.5.6.12.13.16) 깻잎김치(자율배식)(13) 배추김치(6.9) 딸기요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 672.6/30.9/201.6/3.3	베이컨파래볶음밥(10) 짬뽕국(10.17) 연두부양념장(5.6) 닭봉오븐구이(5.6.12.13.15) 배추김치(6.9) 키위사과쥬스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 608.3/33.5/145.5/2.1	유기농쌀녹미밥 순살아귀탕(5.6.13) 고사리들깨볶음(5.6) 멸치아몬드볶음(5.6.13) 돼지등갈비구이(5.6.10.12.13) 배추김치(6.9) / 굴 *에너지/단백질/칼슘/철 543.9/26.5/173.7/2.8	유기농쌀현미밥 쇠고기뭇국(5.6.16) 우렁조림(자율)(5.6.13) 깻잎순볶음(5.6) 닭고기떡볶음(5.6.15) 총각김치(9) 골드파인애플 *에너지/단백질/칼슘/철 563.1/23.5/154.1/2.3

# 2024년 7~8월 학교급식 식단계획 안내



7/1 <b>Mon</b> 생일밥상	7/2 <b>Mon</b> 지구를 지키는 저탄소 밥상	7/3 <b>Tue</b> 수다날	7/4 <b>Wed</b>	7/5 <b>Thu</b>
유기농쌀참쌀밥 생일미역국(5.6.16) 얼갈이쌈장무침(5.6.13) 치즈없는닭고기매콤볶음 (2.5.6.15) 갯김치(자율)(9) 배추김치(6.9) 쇼콜라바움쿰(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 587.4/24.6/211.4/2.7	유기농쌀현미밥 꽃모양떡국(1) 우렁어묵조림(1.5.6) 선택)우렁살초무침(5.6.13) 숙갓땅콩나물(4) 김치소스두부카츠 (1.2.5.6.9.12.16) 총각김치(9) 제주굴드끼워푸딩 *에너지/단백질/칼슘/철 602.1/17.6/152.1/1.6	소고기볶음비빔밥(9.16) 아욱된장국(5.6.9) 더덕장아찌(선택식) 달걀부침(1.5) 열무김치(9) 블루베리스무디 갈릭&더블치즈피자(1.2.5 .6.10.12.13.15.16) *에너지/단백질/칼슘/철 668.3/34.6/535.9/3.9	유기농쌀수수밥 만두김치국(1.5.6.9.10. 15.16.18) 유즐리멸치볶음(5.6.13) 도라지오이생채(5.6.13) 돼지고기고사리볶음(5.6 .10) 배추김치(6.9) 방울토마토(선택)(12) 친환경편육수수 *에너지/단백질/칼슘/철 598.4/28.4/150.7/2.1	유기농쌀흑미밥 칼칼된장찌개(5.6.13) 상추들깨겔절이(5.6) 매실꿀소스한우불고기 (5.6.13.16) 김구이 배추김치(6.9) / 자두 채소+쌈장(자율)(5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 560.3/24.7/132.5/3.6
7/8 <b>Mon</b>	7/9 <b>Tue</b> 지구를 지키는 저탄소 밥상	7/10 <b>Wed</b> 수다날	7/11 <b>Thu</b>	7/12 <b>Fri</b>
유기농쌀수수밥 육개장(16) 국산콩두부조림(5.6.13) 오리훈제 열무된장무침(5.6) 배추김치(6.9) 연유토스트(1.2.5.6.13) 깻잎&무쌈 *에너지/단백질/칼슘/철 647.6/33.8/301.9/5.6	유기농쌀보리밥 호박앳된장국(5.6) 배추나물 로제소스떡볶이 (2.5.6.10.12.13.15.16) 삼치구이+풍미간장소스 (5.6.13) 오징어랑튀김(1.5.6.17) 배추김치(6.9) / 굴 *에너지/단백질/칼슘/철 654.4/26.6/215.9/3.2	비벼먹는 찜닭(2.5.6.13.15.18) 김치콩나물국(5.9) 갈치무조림(자율)(5.6) 황포묵무침(5.6) 총각김치(9) 참다래쥬스(13) 핫도그(1.2.5.6.10.12.16) *에너지/단백질/칼슘/철 650.3/30.1/235.3/2.4	현미참쌀밥 국수장국(5.6) 줄기상추장아찌(선택식) 애호박느타리볶음(5) 한우한돈함박스테이크(1 .2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(6.9) 골드키위 *에너지/단백질/칼슘/철 520.1/22.6/178.3/3.1	유기농쌀차조밥 빠없는감자탕(5.6.10.13) 떡갈비풍미간장조림(5.6. 10.13.15.16) 오징어채소부침(1.5.6.9. 13.17) 배추김치(6.9) 청경채겔절이 멜론 *에너지/단백질/칼슘/철 680.1/31.3/163.2/3.1
7/15 <b>Mon</b>	7/16 <b>Tue</b> 지구를 지키는 저탄소 밥상	7/17 <b>Wed</b> 수다날	7/18 <b>Thu</b>	7/19 <b>Fri</b>
유기농쌀기장밥 전복삼계탕(15.18) 콩나물무침(5) 중국식해물볶음(5.6.9.12. 13.17.18) 총각김치(9) 치즈스틱(1.2.5.6) 데친묵이버섯(선택)(5.6.1 3) *에너지/단백질/칼슘/철 562.3/32.4/304.2/2.3	유기농쌀현미밥 채소숙주국 취나물깨소스무침(5.6) 상채겨자냉채(자율)(1.2.5 .6.13) 스파게티(1.2.5.6.12.13) 유정란달걀말이(1.5) 배추김치(6.9) 국산굴쥬스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 566.9/21.3/261.0/4.3	자장밥 (2.5.6.10.13.16.18) 오이우무냉국(선택) (2.13) 찜만두(1.5.6.10.16.18) 참쌀탕수육(1.5.6.10.11) 배추김치(6.9) 방울토마토(12) 얼려먹는요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 701.4/20.6/128.6/7.5	유기농쌀홍미밥 오색조랭이떡국 숙주나물 연양식불고기+달걀샐러드 (1.2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(6.9) 고구마줄기김치(자율) 친환경수박 *에너지/단백질/칼슘/철 570.7/17.3/131.4/2.6	유기농쌀현미밥 오징어무국(5.6.13.17) 수육(5.6.10.13) 쫄면무침(5.6.13) 참나물깨쥬스무침(5.6.13) 배추김치(6.9) 떠먹는요구르트(2) 양배추찜+쌈장(5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 668.3/38.7/249.2/2.6
7/22 <b>Mon</b>	7/23 <b>Tue</b> 지구를 지키는 저탄소 밥상	7/24 <b>Wed</b> 수다날	7/25 <b>Thu</b> 방학특식	7/26 <b>Fri</b>
유기농쌀보리밥 동태무국(5.13) 김실파무침(5.6) 간장불고기(5.6.10.13.18) 배추김치(6.9) 방울종편 친환경장외(선택) *에너지/단백질/칼슘/철 553.3/31.7/149.7/2.1	유기농쌀우리밀밥(6) 닭녹두죽(15) 미나리얼갈이초무침 (5.6.13) 감자채볶음(5) 순살코다리강정 (5.6.12.13) 배추김치(6.9) 한식샐러드(선택)(5.6.12) *에너지/단백질/칼슘/철 594.8/42.9/220.9/3.0	치킨마요덮밥(1.5.6.13.1 5) 유부맑은된장국(5.6) 미역오이초무침(자율배식 (5.6.13) 애호박느타리볶음(5) 배추김치(6.9) 우리밀마늘빵(2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 604.3/26.3/151.6/3.2	새우볶음밥 (1.5.6.9.13.18) 콩나물국(5) 떡볶이(1.5.6) 닭꼬치구이(2.5.6.15.18) 깻잎김치(자율배식)(13) 배추김치(6.9) 딸기아이스크림(1.2.5) *에너지/단백질/칼슘/철 745.0/25.9/174.3/7.4	

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://https://school.jbedu.kr/iribusong> -> 알림마당 -> 식생활관

◇ 알레르기 정보

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

◇ 학사일정과 식품 수급상황에 따라 식단 및 식재료, 식재료 원산지가 변경될 수 있습니다.

◇ 식재료 원산지 표시 안내!!

- \* 쌀:익산시 유기농쌀
- \* 콩:국내산, 두부콩:국내산
- \* 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품:국내산
- \* 고등어, 오징어, 꽃게, 참조기/가공품:국내산
- \* 낙지/가공품:중국산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다랑어:원양산
- \* 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어, 부세 / 가공품 : 국내산
- \* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락 사용 안함!

- \* 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용, 반찬용)
- \* 쇠고기:국내산 한우
- \* 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산
- \* 수산물가공품:국내산(오징어채:국내산)