



7~8월 학교급식 식단 안내



◇ 이리유치원 학교급식식재료 원산지 표시 안내!!

- * 쌀:익산시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산
- * 배추김치(고춧가루):국내산(짜개용, 반찬용)
- * 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품:국내산
- * 쇠고기:국내산 한우(암소)
- * 고등어, 오징어, 꽃게, 참조기/가공품:국내산
- * 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산
- * 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다랑어: 원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산)
- * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락 사용 안함!



즐거워 **복날** 되세요!
7월 사이의 초복·중복·말복으로, 우리가 몹시 더운 날씨를 가리켜 '**삼복더위**'라고 말하는 이유는 삼복기간이 여름철 중에서도 가장 더운 시기이기 때문입니다.



7/3 Mon	7/4 Tue	7/5 Wed 수다날	7/6 Thu	7/7 Fri
친환경혼합잡곡밥(5.) 오징어무국(9.13.17.) 돈육불고기(5.6.10.13.) 열무나물무침(5.6.18.) 배추김치(9.13.) 상추쌈/쌈장(5.6.) 미니두부도너츠(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 500.1/27.4/193.3/4.2	친환경혼합15곡밥(5.) 소고기미역국(5.6.9.16.) 닭고기감자조림(5.6.13.15.) 돈육동그랑땡전(1.5.6.10.15.18.) 배추김치(9.) 아이스망고 * 에너지/단백질/칼슘/철 524.9/28.2/124.7/3.3	단호박카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.) 배추김치(9.13.) 콩나물국(5.9.) 오이지무침 버터플라이새우튀김(1.5.6.9.) 우리사과주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 500.5/16.7/168.4/4.5	친환경혼합15곡밥(5.) 소고기무국(5.6.16.) 떡갈비바베큐소스조림(5.6.10.12.13.15.16.18.) 갑오징어,브로콜리&초장(5.6.13.17.) 채소계란말이(1.5.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 520.8/30.4/127.3/4	친환경혼합15곡밥(5.) 아욱된장국(5.6.9.) 돼지등갈비떡찜(5.6.10.13.) 콩나물무채장아찌무침(5.13) 배추김치(9.) 유산균요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 526.4/26.6/344.7/2.3
7/10 Mon	7/11 Tue 초복	7/12 Wed 수다날	7/13 Thu	7/14 Fri
친환경혼합15곡밥(5.) 콩나물김치국(5.9.) 고구마순된장무침(5.6.) 포크커를릿&브라운소스(1.2.5.6.10.11.12.13.16.) 배추김치(9.) 단호박죽(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 437.9/23.9/172.6/2.9	친환경혼합15곡밥(5.) 닭다리삼계탕(15.) 오이부추무침(5.6.13.) 검정깨탕수육(1.5.6.10.11.12.13.) 배추김치(9.) 친환경수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 477.6/35.1/67.3/2.6	친환경혼합15곡밥(5.) 잔치국수(1.5.6.9.) 바베큐푹찜스테이크(2.5.6.10.12.13.16.) 배추김치(9.) 오징어링튀김(1.5.6.17.) 친환경화이트멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 518.5/27.7/128.7/3	친환경혼합15곡밥(5.) 등뼈감자탕(5.6.10.13.) 가지나물(5.6.) 새우멸치파래돌김자반(5.) 순살갈치구이(5.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 419.9/29.8/229.3/3.1	친환경혼합15곡밥(5.) 오징어무국(9.13.17.) 두부양념구이(5.6.13.) 모듬버섯들깨나물(5.6.9.) 오리불고기(5.6.13.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 532.2/27.1/201.9/4.5
7/17 Mon	7/18 Tue	7/19 Wed 수다날	7/20 Thu	7/21 Fri 중복
친환경혼합잡곡밥(5.) 전복낙지연포탕(13.18.) 돈육콩나물불고기(5.6.10.13.) 양배추,호박양념&쌈장(5.6.13.) 고구마검정깨맛탕(5.13.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 443.4/28.1/208.4/3.6	친환경혼합15곡밥(5.) 순두부버섯찌개(1.5.9.10.18.) 김가루실파무침(5.6.) 한우불고기샐러드파스타(1.2.5.6.11.12.13.16.18.) 고등어카레구이(2.5.6.7.12.13.16.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 512.9/31.3/200.1/4.6	하이라이스*(1.2.5.6.10.12.13.) 맑은콩나물국(5.9.) 반달단무지 닭봉오른구이(2.5.6.13.15.18.) 배추김치(9.) 새콤달콤폴토마토(12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 422.8/25.4/109.6/2.2	친환경혼합15곡밥(5.) 소고기미역국(5.6.9.16.) 해물볶음우동(5.6.9.12.13.17.18.) 얼갈이무침 오리훈제&머스타드소스(1.2.5.6.13.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 524.3/23.7/192.3/3	친환경혼합15곡밥(5.) 주꾸미채소초무침(5.6.13.) 코코넛치즈연어커를릿(1.2.5.6.) 배추김치(9.) 영양닭국(15.) 친환경수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 517.5/23.7/77.1/3.2
8/28 Mon 개학	8/29 Tue	8/30 Wed 수다날	8/31 Thu	◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲갯
팔찰밥 얼갈이된장국(5.6.) 고구마줄기들깨볶음(5.6.) 간장오리불고기(5.6.13.) 김구이 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 542.1/22.8/194.2/4.9	친환경혼합잡곡밥(5.) 한우버섯들깨국(13.16.) 꼬시래기무침(5.6.13.) 포크커를릿/브라운소스(1.2.5.6.10.12.13.16.) 순살병어양념구이(2.5.6.7.13.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 461.9/27.3/237/4	소고기콩나물채소밥&양념장(5.) 북어두부계란국(1.5.13.) 낙지떡볶음(2.5.6.13.16.18.) 새우멸치파래돌김자반(5.) 배추김치(9.) 친환경수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 438.7/27.9/159.1/3.7	친환경혼합15곡밥(5.) 육개장(5.6.9.16.) 안동닭찜(5.6.13.15.) 참나물무침(5.6.) 단호박죽(13.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 479.2/23.1/139.2/3.4	

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <https://school.jbedu.kr/iriu/-> 유치원소식 -> 맛있는식단

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!

◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.



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 김치류를 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 식품은 중심온도(75℃, 1분 이상 가열)를 확인합니다.
6. 조리 작업 전, 작업 변경 등 수시로 손 씻기 및 손 소독을 합니다.
7. 칼, 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(5학년교재, 경기도교육청)]



올바른 손씻기

