2024학년도 12월호

장수고등학교

영 양 · 위 생 소 식 지

(주제 : 노로바이러스 예방법)

발행처
장수고 식생활관

장수고등학교 식생활관 ☎ 063) 350-5138 (https://school.jbedu.kr/jangsu-h)

겨울철에 노로바이러스 식중독이 발생하는 이유는?

노로바이러스는 무엇인가요?

노로바이러스란?

겨울철 식중독의 주요 원인균으로서 환자와 직·간접적인 접촉을 통해서 감염된다. 노로바이러스의 특성상 **낮은 온도에서도 오래 생존하며, 소량으로도 발병**이 가능하다. 또한 추운날씨로 개인 위생관리가 소홀해진 겨울철에 발생 빈도가 높으며 실내 활동이 많아 사람 간 감염 또한 쉬워진다.

노로바이러스에 왜 감염되나요?

노로바이러스 감염 증상은?

노로바이러스를 예방하려면?

출처: 식품안전나라

12월 학교급식 식단 안내

	12월 2일(월)	12월 3일(화)	12월 4일(수)	12월 5일(목)	12월 6일(금)
조식	친환경백미밥(5) 누룽지 삼색수제비국(1.5.6) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13) 무나물볶음 햄치즈카츠 (1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9)	친환경잡곡밥(5) 나가사끼짬뽕국 (6.9.13.17.18) 누룽지 오이부추무침 폭찹스테이크 (2.5.6.10.12.13.16) 팝만두튀김(1.5.6.10.16.18) 배추김치(9)	친환경잡곡밥(5) 누룽지 연두부맑은국(5) 상추겉절이 오징어청경채굴소스볶음 (5.6.13.17.18) 타코야끼(1.2.5.6.13) 배추김치(9)	친환경잡곡밥(5) 누룽지 새알만두달걀국 (1.5.6.10.15.16.18) 청경채초무침 야채달걀말이*(1) 닭날개오븐구이(15) 배추김치(9)	베이컨굴소스볶음밥 (5.6.10.13.18) 누룽지 북어무국 숙주김가루무침 돼지간장불고기(5.6.10) 동그랑땡/케첩 (1.2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9)
중식	친환경잡곡밥(5) 김치콩나물국(5.9) 시금치나물무침 오징어야채초무침(17) 랍스터테일버터치즈구이 (1.2.5.6.13) 백김치(9) 꿀떡 매실주스	친환경잡곡밥(5) 한우불낙찌개(16) 청포묵김가루무침 백순대야채볶음 (2.5.6.10.13.16) 배추김치(9) 생깻잎지 수제에그타르트(1.2.5.6)	친환경잡곡밥(5) 낙지수제비국(5.6) 고사리나물 닭볶음탕(5.6.15) 후랑크조랭이떡조림 (1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 아임리얼오렌지주스(13)	친환경잡곡밥(5) 시금치된장국(5.6) 무생채 한우버섯불고기(16) 삼치카레구이 (2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(9) 배스킨라빈스우유(2)	맥반석구운란(1) 귤 던킨도넛츠(1.2.5.6) 모구모구음료수(13) 우유(2) 콘프로스트컵시리얼(5.6)
석식	친환경잡곡밥(작은밥)(5) 비빔냉면(1.3.5.6.13) 부추달걀국(1) 애호박볶음 캠핑식돈육오븐구이 (2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 엔요요구르트(2)	친환경잡곡밥(5) 사골곰탕/소면(5.6.13.16) 돈육두부조림(5.10) 골뱅이채소무침(5.17) 토마토베리샐러드(12.13) 순살닭강정(2.5.6.12.13.15) 배추김치(9)	친환경잡곡밥(5) 문어짬뽕국(6.9.13.17.18) 훈제삼겹살(2.3.5.6.10) 마카로니샐러드(1.5.6.13) 상추/쌈장 배추김치(9) 슈크림붕어빵(1.2.5.6)	한우콩나물밥/양념장(5.16) 두부호박된장국(5.6) 로제감자비엔나볶음 (2.5.6.10.12.13.15.16) 치킨텐더/머스타드 (1.5.6.13.15.18) 배추김치(9) 무조미김 아침에주스(오렌지)(13)	-
	12월 9일(월)	12월 10일(화)	12월 11일(수)	12월 12일(목)	12월 13일(금)
조식	친환경백미밥 누룽지 오징어무국(17) 돼지갈비찜(5.6.10) 미역양파초무침 두부텐더/머스터드소스 (1.5.6.13) 배추김치(9)	햄김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.15.16) 누룽지 부추달걀국(1) 한우메추리알장조림(1.16) 쑥갓겉절이 하트치즈연어까스/타르소스 (1.2.5.6.13) 배추김치(9)	친환경잡곡밥(5) 누룽지 해물된장국(5.6.17.18) 콩나물무침(5) 미트볼치즈그라탕 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 두부구이/양념장(5) 배추김치(9)	친환경잡곡밥(5) 누룽지 맑은어묵탕(1.5.6) 비엔나푸실리케첩조림 (1.2.5.6.10.12.15.16) 브로콜리숙회/초장 한우버섯불고기(16) 배추김치(9)	매콤해물볶음밥 (1.5.6.9.13.17.18) 누룽지 모둠버섯무국 열대과일그린샐러드 (1.2.5.6) 달걀후라이(1) 치킨스테이크 (5.6.13.15.16) 배추김치(9)
중식	친환경잡곡밥(5) 김치어묵국(1.5.6.9) 로제소스찜닭(2.15) 무나물볶음 감자채전(5.6) 열무김치(9) 쿠앤크스틱치즈케익 (1.2.5.6)	친환경잡곡밥(5) 꽃게탕(8.17.18) 꽁치무조림(5.6) 순살돼지족발(10) 도토리묵채소무침(5.6) 깻잎무초절이 배추김치(9) 우리밀크로크무슈(1.2.5.6)	친환경잡곡밥(작은밥)(5) 메밀온면*(3.5.6.13) 메추리알감자조림(1.5.6) LA소갈비구이(16) 배추겉절이 반건시(13) 하루요거트(2)	참치마요덮밥 (1.5.6.13.16.18) 소고기무국(16) 꼬들단무지 망고그린샐러드(1.2.5.6.12) 깐풍두부강정(1.5.6.12.13) 배추김치(9) 빅요구르트(2)	친환경잡곡밥(5) 떡만두국 (1.5.6.10.15.16.18) 쌈다시마/초장 오이겉절이 제육볶음(10) 오징어링튀김/타르타르소스 (1.5.6.13.17) 배추김치(9) 오렌지
석식	친환경잡곡밥(5) 시금치된장국(5.6) 간장어묵조림(1.5.6) 등갈비김치찜(9.10) 오이치커리무침(5.6) 회오리감자(5.6) 백김치(9)	친환경잡곡밥(5) 차돌짬뽕국 (6.9.13.16.17.18) 참나물겉절이 야채달걀말이*(1) 고추마요장각구이(15) 배추김치(9) 친환경사과즙(13)	친환경잡곡밥(5) 참치김치찌개(5.9.16.18) 돼지고기수육(5.6.10.13) 상추/쌈장 무말랭이김치 후랑크소시지맛살볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 바닐라빈미니도넛(1.2.5.6)	친환경잡곡밥(5) 닭미역국(15) 돈안심장조림(5.6.10) 명엽채조림(5.6) 열대과일그린샐러드 (1.2.5.6) 고구마떡갈비그라탕 (1.2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9)	-

	12월 16일(월)	12월 17일(화)	12월 18일(수)	12월 19일(목)	12월 20일(금)
조식	친환경백미밥 누룽지 배추들깨국 몽글이달걀찜(1) 온두부(5) 참치김치볶음(5.9.16.18) 훈제오리숙주볶음 (5.6.13.18)	달걀볶음밥(1.5.6.13.18) 유니짜장소스 (1.5.6.10.13.16) 누룽지 바지락맑은탕(18) 꼬들단무지 동글탕수육/소스 (1.5.6.10.11.12) 배추김치(9)	친환경잡곡밥(5) 낙지맑은탕(18) 누룽지 열대과일그린샐러드 (1.2.5.6) 감자채햄볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 치즈함박스테이크 (1.2.5.6.10.11.12.15.16) 배추김치(9)	친환경잡곡밥(5) 누룽지 돼지곰탕(1.10.13.16) 무생채 닭살데리야끼볶음 (5.6.13.15) 치즈새우구이(1.2.9) 배추김치(9)	친환경잡곡밥(5) 누룽지 황태미역국 비엔나케첩조림 (2.5.6.10.12.15.16) 시금치나물무침 돈육청경채굴소스볶음(10) 배추김치(9)
중식	꼬막비빔밥(18) 콤비네이션피자브리또 (2.5.6.10.12.15.16) 맑은미역국(16) 배추김치(9) 무조미김 블루베리요구르트(2) 키위	친환경잡곡밥(5) 부대찌개/라면사리 (1.2.5.6.9.10.15.16) 시금치두부무침(5) 오징어야채볶음 (5.6.13.17.18) 데리야끼연어구이(5.12) 백김치(9) 아임리얼딸기주스(13)	김가루주먹밥 유부우동*(5.6.7.13.18) 돈육메추리알장조림(1.10) 반달단무지 닭다리살꼬치(15) 배추김치(9) 파인애플스틱	친환경잡곡밥(5) 홍합탕(18) 한우갈비찜(16) 연두부/양념장(5) 오이부추무침 배추김치(9) 팥붕어빵(1.2.5.6)	친환경잡곡밥(5) 동지팥죽 장각삼계탕(15) 브로콜리숙회/초장 납작당면잡채(10) 매콤돈육강정 (1.2.5.6.10.12.13) 배추김치(9) 귤
석식	친환경잡곡밥(5) 순대국(2.5.6.10.13.16) 묵은지닭볶음탕(9.15) 숙주나물무침 야채고기말이 (1.2.5.6.10.16) 깍두기(9) 초코르뱅쿠키(1.2.5.6)	돈까스마요덮밥 (1.5.6.10.13) 두부호박된장국(5.6) 통새우만두찜(5.6.9.10.16) 세발나물초무침 부들어묵볶음(1.5.6) 배추김치(9) 플립요거톡(2)	친환경잡곡밥(5) 불고기사각피자 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 닭곰탕(15) 해물콩나물찜 (5.6.9.13.17.18) 치커리유자청무침(11.13) 배추김치(9) 뚱바나나우유(2)	친환경잡곡밥(5) 돼지고기김치찌개(5.9.10) 훈제오리/머스타드소스 (1.5.6.13) 부추양파겉절이(5.6) 불고기메밀전병 (2.3.5.6.16.18) 백김치(9) 크림치즈찰떡(6)	-
	12월 23일(월)	12월 24일(화)	12월 25일(수)	12월 26일(목)	12월 27일(금)
조식	친환경백미밥 누룽지 소고기무국(16) 찰감자꽃만두찜 (1.2.5.6.10.16) 치커리유자청무침(11.13) 치킨텐더또띠아롤 (1.2.5.6.12.13.15.18) 배추김치(9)	나시고랭볶음밥 (1.5.6.8.9.13.17.18) 누룽지 맑은콩나물국(5) 알감자조림(5.6) 꼬들단무지 통모짜롤까스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9)	-	친환경잡곡밥(5) 누룽지 황태무채국 매콤콩나물무침(5) 돈육낙지볶음(10) 치즈달걀말이(1.2) 배추김치(9)	친환경잡곡밥(5) 나가사끼짬뽕국 (6.9.13.17.18) 누룽지 동부묵김가루무침 어묵잡채(1.5.6) 닭다리허브소금구이(15) 배추김치(9)
중식	친환경잡곡밥(5) 주꾸미매운탕 (6.9.13.17.18) 매콤콩나물무침(5) 모둠쌈/쌈장(5.6) 삼겹살구이(10) 배추김치(9) 사과 산타컵케이크(1.2.5.6)	브리오슈함박버거 (1.2.5.6.10.12.15.16) 크림스프(2.5.6.13.16) 뿌링클감자튀김(5.6) 바나나 복숭아아이스티(11)	성탄절	친환경잡곡밥(5) 한우갈비탕*(1.16) 왕만두찜(1.5.6.10.16.18) 갑오징어야채초무침(17) 배추나물무침 석박지(9) 맛밤 친환경사과즙(13)	방학식
석식	친환경잡곡밥(5) 황태미역국 도토리묵채소무침(5.6) 분모자찜닭(15) 새우튀김/칠리소스 (1.5.6.9.13) 배추김치(9) 허쉬초콜릿드링크(2)	-	-	친환경잡곡밥(5) 까르보나라치킨브리또 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 돈등뼈시래기감자탕(10) 볼어묵조림(1.5.6) 상추겉절이 배추김치(9) 오렌지	-

○ **학교사정과 식품수급 상황에 따라 위 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.**

○ **우리학교 급식은** 쌀(국내산 친환경), 김치(배추:국내산,고춧가루:국내산), 축산물(소:국내산(한우),돼지:국내산,닭:국내산,오리:국내산), 해산물(갈치·명태·낙지 :수입산 / 오징어·고등어·전복 :국산), 식육가공품 :국내산 및 수입산을 사용합니다. (우리학교 급식에서는 일본산 수산물을 사용하지 않습니다. 수산물 식단은 신중을 기하여 정하고 있습니다.)

○ **영양 및 원산지 정보 안내 -** https://school.jbedu.kr/jangsu-h → **학교소식** → **급식알림** → **급식게시판**
쌍방향 의사소통이 가능한 게시판을 운영하고 있으니 급식게시판을 통한 적극적인 의견수렴과 영양상담에 참여하시기 바랍니다.

○ **알레르기 유발 식품 - ①난류(가금류)②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산염⑭호두⑮닭고기⑯닭고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함)⑲잣**
위의 식품 중 알레르기가 있는 학생은 식생활관에서 지도할 수 있도록 알려주시기 바랍니다. 아울러 식품알레르기가 심각한 학생은 **건강과 안전을 위해 병원 진단 및 치료를** 받거나, 해당 식품을 섭취하지 않도록 **가정에서도 연계하여 잘 지도**해 주시기 바랍니다.

○ 학교홈페이지 급식게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.