



# 7,8월 영양소식지

푸른 꿈을 가꾸며  
날로 변화하는  
행복한 학교

학교 홈페이지 <http://school.jbedu.kr/jb-jeongnam> ☎ 063-537-9145

## 여름철 주의해야 할 식중독!



식중독이란?

살아있는 세균 또는 세균이 만들어낸 독소를 함유한 식품 섭취로 인해 설사, 복통 등의 급성 위장염 증상을 나타내는 질병



식중독 증상



고열



구토



오한



설사

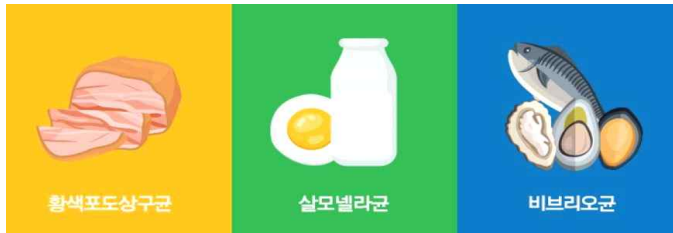


식중독 원인

식중독은 원인에 따라 미생물에 의한 식중독과 화학물질에 의한 식중독으로 구분합니다. 미생물에 의한 식중독은 세균성 식중독과 바이러스성 식중독으로 구분하고, 세균성 식중독은 독소형과 감염형으로 세분합니다. 식중독을 일으키는 화학물질에는 동물성, 식물성, 진균성(곰팡이류) 자연독과 인공합합물이 있습니다.



## 여름철 주의해야 할 식중독!



아이들의 식생활 건강과 직결된 만큼  
시설 내에서도, 가정에서도 꼭 지켜주세요

### <식중독 예방 6대 수칙>



손씻기

비누로 30초 이상



익혀먹기

음식은 속까지 익혀서



끓여먹기

물은 끓여서



구분 사용하기

식재료별 칼도마는 따로



세척·소독하기

조리기구, 식재료는 깨끗이 냉장 5℃ 이하, 냉동 -20℃ 이하



보관온도 지키기

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 질병관리본부]

8/18 Mon	8/19 Tue	8/20 Wed 수다날	8/21 Thu	8/22 Fri
<p><b>여름방학</b></p>	차수수밥(친환경) 쇠고기박떡국(5.6.16) 닭고기떡국(5.6.13.15) 갑오징어브로콜리숙회(5.6.13.17) 피망당면잡채(1.5.6.10.13) 배추김치(9) 웃담요구르트(사과)(2) *에너지/단백질/칼슘/철 666.6/38.0/261.1/4.0	카레라이스(2.5.6.10.13.16.18) 얼갈이된장국(5.6.9) 콩나물냉채(1.5.6.8.13) 닭고기후라이드/칠리소스(5.6.12.13.15) 배추김치(9) 과일(샤인머스켓)(12) *에너지/단백질/칼슘/철 674.2/30.3/236.9/9.8	찰흥미밥(친환경) 잔치국수(1.5.6.9) 등갈비김치찜(5.6.9.10.13) 속갓두부나물(5) 찹쌀콩멸치볶음(5.13) 열무김치(9) 과일(멜론) *에너지/단백질/칼슘/철 657.4/26.4/300.0/3.3	현미찰쌀밥(친환경) 황태채무국(5.6.9) 부추갓잎무침(13) 파리우영어묵볶음(1.5.6.13) 허브삼겹버섯구이/무쌈(5.6.10.13) 배추김치(9) 쿠키아이스슈(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 690.1/24.6/163.4/2.9
8/25 Mon	8/26 Tue	8/27 Wed 수다날	8/28 Thu	8/29 Fri
귀리밥(친환경) 해물참뽕국(5.6.9.13.17) 소주나물 자장떡볶이(1.5.6.10.13.16.18) 닭봉바베큐소스조림(6.1.2.13.15) 배추김치(9) 포도푸딩 *에너지/단백질/칼슘/철 725.9/36.6/167.5/3.0	현미찰쌀밥(친환경) 갈비김치찌개(5.6.9.10.13) 오이참나물무침(5.6.13) 건파래볶음 오리훈제야채볶음(5.6.13.18) 깍두기(9) 과일샐러드(복숭아)(2.1.12) *에너지/단백질/칼슘/철 695.8/27.0/214.7/3.0	쇠고기야채비빔밥(5.13.16) 미소된장국(5.6.9) 청포묵김가루무침(5.6.13) 두부약고추장(5.6.13) 피쉬&칩스(1.2.5.6.13) 열무김치(9) 플럼슬러쉬 *에너지/단백질/칼슘/철 654.6/28.0/201.7/3.9	차수수밥(친환경) 꼬치어묵국(1.2.5.6.7.9.13.18) 임연수구이(5.6) 닭갈비조림(5.6.13.15) 고구마줄기부추무침(9.13) 배추김치(9) 사과&방울토마토(12) *에너지/단백질/칼슘/철 688.0/36.4/193.4/6.0	찰흥미밥(친환경) 낙지연포탕(5.6.9.13) 상추오이스틱/쌈장(5.6.13) 돈육콩나물물고기(5.6.10.13) 가지허브구이(1.2.5.6.12.13) 배추김치(9) 우릴밀초코칩쿠키(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 681.7/32.5/199.3/4.0



## 7,8월 학교급식 식단 안내



◇ 알레르기 정보 -	7/1 <b>Tue</b>	7/2 <b>Wed</b> 수다날	7/3 <b>Thu</b>	7/4 <b>Fri</b>
①난류, ②우유, ③메밀, ④ 땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등 어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고 기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬ 아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개 류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑳잣	차수수밥(친환경) 쇠고기미역국(5.6.16) 등갈비바베큐폭찜(5.6. 10.12.13) 아몬드진미채조림(2.5. 6.13.17) 파프리카오이스틱/쌈장(5. 6.13) 배추김치(9) 에그타르트(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 727.7/30.1/149.8/3.9	후리가게김가루밥(1.2.5 .6.9.13.16.18) 백짬뽕국(면)(5.6.9.13. 17.18) 도토리묵어린잎무침(5.6) 치킨커렐/소스(1.2.5. 6.12.13.15.16) 배추김치(9) 거꾸로먹는요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 670.4/31.2/236.8/2.6	찰기장밥(친환경) 햄모듬찌개(1.2.5.6.9.1 0.13) 간장매콤찜닭(5.6.13.15) 참나물된장무침(5.6) 새우부추전(1.5.6.9.13) 배추김치(9) 과일(수박) *에너지/단백질/칼슘/철 668.1/35.9/156.8/3.8	찰흑미밥(친환경) 복어채무국(1.5.9) 돈육김치볶음/온두부(5. 6.9.10.13) 애호박버섯볶음(5.9) 연양식숯불고기/파채(1. 2.5.6.13.16) 갯잎김치(5.6.13) 말기비스킷슈(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 697.2/31.2/212.3/4.1
7/7 <b>Mon</b>	7/8 <b>Tue</b>	7/9 <b>Wed</b> 수다날	7/10 <b>Thu</b>	7/11 <b>Fri</b>
귀리밥(친환경) 해물순두부찌개(1.5.6.9. 13.17) 돼지고기편육(5.6.10.13) 상추오이스틱/쌈장(5.6.13) 건조목야채어묵볶음(1.5. 6.13.18) 배추김치(9) 마늘빵스틱(2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 721.7/31.3/193.8/5.0	현미찰쌀밥(친환경) 맑은대구탕(5.6.9) 분모자찜닭(5.6.13.15) 양배추새콤무침(5.6.13) 한입군만두(1.5.6.10.1 6.18) 배추김치(9) 오미자과일와채(11.13) *에너지/단백질/칼슘/철 744.6/31.4/176.7/8.7	곤드레콩나물밥(쇠고기) (5.6.16) 근대된장국(5.6.9) 새송이갯잎무침(5.6) 순살닭강정(5.6.12.13.1 5) 연근칩(2.5.6.13) 얼무김치(9) 달콤한굴 *에너지/단백질/칼슘/철 652.3/31.1/264.4/4.4	차수수밥(친환경) 쇠고기버섯당면국(1.5.6 .16) 낙지야채불고기(5.6.13) 피망감자채볶음 김부각(5.6) 깍두기(9) 과일요거트아이스(1.2.5 .6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 730.7/28.6/183.8/3.6	찰옥수수밥(친환경) 김치콩나물국(5.6.9.13) 삼치살칠리소스구이(5. 6.12.13) 모듬야채겨자무침(5.6.1 3) 오리고기간장볶음(5.6.1 3) 배추김치(9) 찜어먹는스트링치즈(2) *에너지/단백질/칼슘/철 659.1/32.8/217.5/3.3
7/14 <b>Mon</b>	7/15 <b>Tue</b>	7/16 <b>Wed</b> 수다날	7/17 <b>Thu</b>	7/18 <b>Fri</b> 초복밥상
찰기장밥(친환경) 동태살무국(5.6.9) 참나물무침(5.6) 김말이떡볶음(1.5.6.13.1 6) 양념갈비오븐구이(5.6.1 0.13) 배추김치(9) 과일(사과)(12) *에너지/단백질/칼슘/철 728.8/28.8/206.0/7.1	차수수밥(친환경) 우렁야채된장국(5.6.9) 돈육버섯불고기(5.6.10. 13) 영양달걀찜(1.2.9.13) 모듬숙쌈/쌈장(5.6.13) 배추김치(9) 탱글하도그(1.2.5.6.10. 12.16) *에너지/단백질/칼슘/철 670.6/33.0/368.3/3.9	쇠고기우영볶음밥(1.5.6 .16) 메밀소바(3.6.13) 토마토양상추샐러드(5.6 .12.13) 치즈돈까스/소스(1.2.5. 6.10.12.13.16) 배추김치(9) 떠먹는요거트/크런치(2) *에너지/단백질/칼슘/철 750.6/27.3/211.3/3.2	찰흑미밥(친환경) 육개장(5.6.13.16) 오징어메추리알장조림(1 .5.6.13.17) 콩나물무침(5) 소시지야채계첩볶음(2.5 .6.10.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 과일(멜론)(12) *에너지/단백질/칼슘/철 654.0/32.8/158.6/4.0	찰흑미밥(친환경) 닭다리삼계탕(1.15) 고구마줄기무침(5.6) 마파두부(5.6.10.12.13 .18) 장어양념구이(5.6.13) 깍두기(9) 망고쥬스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 651.6/33.5/196.4/4.2
7/21 <b>Mon</b>	7/22 <b>Tue</b>	7/23 <b>Wed</b> 수다날	7/24 <b>Thu</b>	7/25 <b>Fri</b>
찰보리밥(친환경) 재첩미역국(9.18) 목살스테이크/파채(5.6.1 0.12.13) 연두부/양념장(5.6) 브로콜리맛살볶음(1.5.6. 8) 배추김치(9) 메이플피칸파이(1.2.5.6. 14) *에너지/단백질/칼슘/철 678.1/29.9/192.0/4.7	현미찰쌀밥(친환경) 쇠고기우거지국(5.6.13. 16) 치즈불닭구이(2.5.6.13. 15) 가지피망볶음(5.6.13) 해물완자애호박전(1.2. 5.6.9.17.18) 배추김치(9) 과일(멜론)(12) *에너지/단백질/칼슘/철 652.9/35.0/264.3/3.2	제육김치덮밥(5.6.9.10) 콩나물무채국(5.9) 오이미역냉채(12.13) 달걀후라이(1) 새우튀김/웨지감자(1.2. 5.6.9.12) 깍두기(9) 딸기라떼(2) *에너지/단백질/칼슘/철 716.8/32.9/294.2/3.9	귀리밥(친환경) 조랭이떡만두국(1.5.6.1 0.16.18) 매운돼지갈비찜(5.6.10. 13) 숙주들깨나물 뮤즐리멸치조림(5.6.13) 배추김치(9) 과일(수박) *에너지/단백질/칼슘/철 715.2/28.1/146.6/4.7	해물짜장면/작은밥(1.5 .6.9.10.13.16.17) 열무버섯된장국(5.6.9) 한입단무지 탄두리치킨링(2.5.6.12. 13.15) 배추겉절이(9) 구슬아이스크림(1.2.5) *에너지/단백질/칼슘/철 678.1/38.3/259.8/3.1
◇ 정남초등학교 학교급식 식재료 원산지 표시 안내!! * 쌀:친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산 한우 * 고등어,오징어,꽃게,참조기,전복,부세,가리비,방어:국내산 * 갈치/가공품:세네갈/국내산,아귀,조피볼락(우럭)/가공품:국내산 * 낙지,주꾸미/가공품:베트남산, 명태/가공품:러시아산, * 다랑어/가공품: 원양산, 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산) * 양고기,미꾸라지,뽕장어,넙치(광어),참돔,우렁생이(명게) 사용 안함!		<div>  <p>즐거워 <b>복날</b> 되세요!</p> <p><b>복날</b>은 음력 6월에서 7월 사이의 초복·중복·말복으로, 우리가 몹시 더운 날씨를 가리켜 '<b>삼복 더위</b>'라고 말하는 이유는 삼복기간이 여름철 중에서도 가장 더운 시기이기 때문입니다.</p> </div>		



◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잣 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

◇ 영양 및 원산지, 알레르기 유발식품 표시안내: <http://www.ju-nam.es.kr>=알림마당-급식게시판-식단

◇ 위 식단은 학교사정 및 시장변동에 따라 변경될 수 있습니다.