'건강한몸 밝은마음 넓은생각으로 큰꿈을 키우는'

2025학년도 7-8월 영양소식지 안내

푸른 꿈을 키우는 어린이
가르침에 보람을 찾는 스승
학교교육에 만족하는 학부모

제 25-130호

학교누리집 : http://jds.es.kr/index.jsp 교무실 : 063)245-1527 영양상담실: 063)244-2149

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 고온다습한 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.

[8 료 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)]

◇ 전주동신초등학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내!!
* 쌀: 국내산 친환경쌀 * 콩: 국내산, 두부콩: 국내산
* 배추김치(고춧가루): 국내산(찌개용, 반찬용)
* 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품: 국내산
* 쇠고기: 국내산 한우(암소)
* 고등어,오징어,꽃게,참조기,전복,부세,가리비,방어: 국내산
* 갈치/가공품: 세네갈산,
아귀,조피볼락(우럭)/가공품: 국내산
* 낙지/가공품: 베트남산 혹은 중국산 주꾸미: 베트남산 혹은 중국산 명태: 러시아산,
다랑어: 원양산 * 수산물가공품: 국내산(오징어채:페루산)
* 양고기,미꾸라지,뱀장어,넙치(광어),참돔,우렁쉥이(멍게) 사용 안함!

8/21 Thu	8/22 Fri
친환경기장밥 근대된장국(5.6) 메추리알곤약장조림 (1.5.6.13) 배추김치(9) 숙주나물 제육볶음(5.6.10.13) 바람떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 625.0/31.5/95.1/3.4	친환경찰보리밥 황태콩나물국(5) 두부양념구이(5.6.13) 배추김치(9) 오리훈제 무쌈말이 (1.5.6.13) 얼갈이된장무침(5.6) 방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 543.3/24.9/203.6/2.1

8/25 Mon	8/26 Tue	8/27 Wed 수다날	8/28 Thu	8/29 Fri
찰기장밥d 소고기무국(16) 순살찜닭(1.5.6.13.15.16) 배추김치(9) 가지나물무침 감자채햄볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 포도(캠벨) * 에너지/단백질/칼슘/철 566.0/28.0/142.4/2.0	통밀밥(6) 배추된장국(5.6) 바베큐보쌈 (5.6.10.12.13.16) 잔멸치깻잎찜(5.6.13) 배추김치(9) 콩나물무침(5.6) 피자치즈볼(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 645.5/34.6/184.0/2.2	곤드레나물밥(5.6) 우동(소)(1.5.6.9) 배추김치(9) 고사리들깨무침(5.6) 반반치킨(후라이드,양념) (2.5.6.12.13.15.18) 웃담블루베리요구르트(2.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 616.6/24.5/216.6/1.4	강황밥 건새우미역국(5.6.9) 배추김치(9) 청경채나물 오징어낙지볶음(5.6.13.17) 두부텐더(1.2.5.6) 찐옥수수 * 에너지/단백질/칼슘/철 624.4/34.8/559.1/4.5	버섯카로틴쌀밥 김치콩나물국(5.9) 돈육버섯불고기(5.6.10.13) 배추김치(9) 미역줄기볶음 싸먹는 구이햄 (1.2.5.6.10.15.16) 달콤사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 610.2/28.9/95.4/2.3

7월 학교급식 식단 안내

◇ 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	7/1 Tue	7/2 Wed 수다날	7/3 Thu	7/4 Fri 생일밥상
	친환경찰보리밥 된장찌개(5.6) 배추김치(9) 콩나물무침(5.6) 오리불고기(2.5.6.13) 칼집비엔나소시지 (2.5.6.10.15.16) 달콤멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 649.1/28.6/202.4/3.2	김가루야채볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 꼬지어묵국 (1.2.5.6.7.9.13.18) 갑오징어초무침(5.6.13.17) 배추김치(9) 삼색묵야채무침(5.6) 옛날닭다리(1.5.6.15.16) 자두 주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 645.4/25.7/95.2/2.9	친환경현미밥 김치모듬찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 달걀장조림(1.5.6.13) 배추김치(9) 참나물고추장무침(5.6) 삼치카레구이 (2.5.6.12.13.16.18) 달콤청포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 601.8/28.4/96.1/2.7	찰기장밥 소고기미역국(16) 두부양념구이(5.6.13) 순살닭감자조림 (2.5.6.10.12.13.15.16.18) 도라지오이초무침(5.6.13) 배추김치(9) 미니초코링(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 639.2/30.7/132.0/2.7
7/7 Mon	7/8 Tue	7/9 Wed 수다날	7/10 Thu	7/11 Fri
친환경율무밥 육개장(5.16) 배추김치(9) 상추오이무침 청포묵김가루무침(5.6) 고구마치즈돈까스 (1.2.5.6.10.12.13.16) 웃담딸기요구르트(2.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 545.3/21.3/234.3/2.0	친환경찰보리밥 순두부찌개(5.9) 배추김치(9) 한우버섯불고기(5.6.13.16) 갈치무조림(5.6) 양배추쌈(5.6.13) 자두 * 에너지/단백질/칼슘/철 573.7/27.5/83.0/3.0	채식단호박카레라이스 (2.5.6.12.13.16.18) 미소된장국(5.6) 배추김치(9) 간장무채짱아찌 닭봉오븐양념구이 (5.6.12.13.15) 블루베리과일샐러드(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 611.0/30.9/133.1/2.5	친환경차조밥 황태콩나물국(5) 단호박돼지갈비찜 (2.5.6.10.13) 배추김치(9) 꽁치캔김치볶음(9.13) 애느타리버섯볶음(5.6) 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 534.0/24.3/136.1/3.6	서리태파쇄밥(5) 돈육김치찌개(5.6.9.10) 순살찜닭(1.5.6.13.15.16) 건파래볶음(13) 맛살채달걀말이 (1.2.5.6.10.15.16) 깍두기(9) 사과즙(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 619.8/34.9/107.2/3.2
7/14 Mon	7/15 Tue	7/16 Wed 수다날	7/17 Thu	7/18 Fri 초복밥상
친환경찰보리밥 청국장찌개(5.9) 배추김치(9) 신포우리만두쫄면 (1.5.6.10.13.16.18) 돼지간장불고기 (5.6.10.13.18) 애호박표고버섯볶음(5) 달콤수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 637.7/31.6/86.9/2.4	귀리밥 맑은대구탕(5) 배추김치(9) 불닭치즈오븐구이 (2.5.6.12.13.15.16.18) 당면우엉잡채(1.5.6.13) 깻잎순볶음(5) 샤인머스켓 * 에너지/단백질/칼슘/철 613.7/31.1/171.9/2.5	한우채소볶음밥(5.13.16) 콩나물김치국(5.9) 참나물깨소금무침 멘츠까츠 (1.2.5.6.10.12.13.16) 깍두기(9) 망고요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 616.3/23.1/226.4/2.7	현미밥 쌀국수(5.6.15.16.18) 메추리알곤약장조림 (1.5.6.13) 배추김치(9) 쑥갓두부무침(5) 낙지야채볶음(5.6.13) 하겐다즈아이스크림(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 561.8/28.0/224.7/4.6	찰기장밥 삼계탕1(닭다리)(15) 두부조림(5.13) 배추김치(9) 오징어김치전(5.6.9.17) 파인애플키위주스 (1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 630.2/32.7/92.1/2.3
7/21 Mon	7/22 Tue	7/23 Wed 수다날	7/24 Thu	7/25 Fri
홍국쌀밥 순한마라탕 (1.2.5.6.10.15.16) 대게살달걀찜(1.2.5.6.8) 배추김치(9) 가지나물무침 고등어순살구이(5.6.7.12.13) 방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 541.0/24.4/92.3/2.1	친환경차조밥 참치김치찌개(5.9.16.18) 감자채베이컨볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 닭간장볶음(5.6.15) 열무김치(9) 꿀떡 도시락김 * 에너지/단백질/칼슘/철 600.3/31.8/192.8/2.9	자장밥(1.5.6.10.13.16) 연두부달걀국(1.5.9) 배추김치(9) 김가루실파무침(5.6) 멘보샤(1.5.6.9.12.13) 웃담블루베리요구르트(2.13) 하트단무지d * 에너지/단백질/칼슘/철 534.3/21.4/224.0/2.2	강황밥 해물짬뽕국 (5.6.9.13.17.18) 배추김치(9) 호박잎된장쌈(5.6) 까르보나라떡볶이 (1.2.5.6.10.13.15.16) 제육볶음(5.6.10.13) 가자미강정&소스 (1.5.6.12.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 625.5/33.9/198.5/3.9	버섯카로틴쌀밥 건새우미역국(5.6.9) 배추김치(9) 근대된장무침(5.6) 함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 미트토마토스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배즙(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 527.5/17.2/91.4/2.0
7/28 Mon	◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다! ◇ 학교 홈페이지 급식 게시판에 축산물 이력번호를 게시하고 있습니다. ◇ 학교 사정과 식품 수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다. ◇ 영양 및 원산지 정보 안내 https://school.jbedu.kr/jds -〉 알림마당 -〉 식생활관 -〉급식게시판			
친환경찰보리밥 콩나물국(5) 돼지고추장사태찜(5.6.10.13) 배추김치(9) 새우살청경채볶음(9.13) 미니핫도그 (1.2.5.6.10.12.15.18) 요구르트(사과맛뽀로로)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 599.0/31.6/279.7/2.0				