



제목

2022년 11월 영양소식 및 식단

노로바이러스는 무엇인가요?

1. 노로바이러스는 급성위장염을 일으키는 바이러스로 전염성이 강하며 10~100개 입자로도 감염이 가능합니다.
2. 노로바이러스는 -20℃로 추위에 강하고, 바이러스 10개만으로도 전염성이 강합니다.
3. 구토물 또는 분변 1g에 1억 개 이상의 입자가 있습니다.

노로바이러스에 왜 감염될까요?

1. 감염자 구토물에 접촉, 오염된 문고리나 조리 도구를 만졌을 때
2. 오염된 물을 마셨을 때
3. 노로바이러스에 감염된 사람과 접촉했을 때
4. 오염된 물로 씻은 식품을 먹었을 때

노로바이러스의 주요 특징은?

1. 발병시기 : 겨울철에 주로 발생하나 최근에는 계절과 관계없이 발생
2. 잠복기 : 24~48시간
3. 지속기간 : 발병 후 1~3일 이내, 자연치유

노로바이러스 감염 증상은?



메스꺼움



설사



구토



오한, 근육통



두통



복통

★노로바이러스 식중독을 예방하려면?

1. 비누를 사용하여 흐르는 물에 30초 이상 손씻기
2. 채소, 과일은 깨끗한 물로 세척하기
3. 지하수는 반드시 끓여 마시기
4. 생식은 삼가고, 85℃에서 1분 이상 가열하기
5. 화장실, 문 손잡이, 변기 등 주변 환경 청결히 하기
6. 조리도구는 끓이거나 염소소독 하기
7. 조리대와 개수대는 중성세제나 200배로 희석한 염소 소독제로 소독하기



1단계
손바닥과 손바닥을 마주대고 문질러 줍니다.



2단계
손가락을 마주잡고 문질러 줍니다.



3단계
손등과 손바닥을 마주대고 문질러 줍니다.



4단계
엄지손가락을 다른 편 손바닥으로 돌려주면서 문질러 줍니다.



5단계
손바닥을 마주대고 손끝지를 끼고 문질러 줍니다.



6단계
손가락을 반대편 손바닥에 놓고 문지르며 손등 밑을 깨끗하게 합니다.

11월 학교급식 식단 안내

	10/31	11/1	11/2	11/3	11/4
	월	화	수	목	금
조식	흰쌀밥 닭고기달걀떡국(1.13.15.) 순두부달걀찜(1.5.) 치킨꼬치/소스(1.5.6.12.15.18.) 배추김치(9.13.) 콘푸로스트 컵 시리얼/우유(2.5.6.13.)	웨이감자&시즈닝(1.2.5.6.13.) 누룽지 배추김치(9.13) 갈박버거& 새우튀김버거(1.2.5.6.10.12.13.15.18.) 미숫가루두유(2.5.6.13)	흰쌀밥 고추기름순두부찌개(5.6.9.10.13.18.) 돌김자반(5.) 스팸구이(5.6.10.12.13.16.) 배추김치(9.13.) 수제피자토스트(1.2.5.6.10.12.13.15.18.)	흰쌀밥 감자수제비(1.5.6.13.) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13.) 오징어김치전(5.6.9.13.17.) 배추김치(9.13.) 에너지 바(2.5.)	흰쌀밥 잔치국수(1.5.6.9.13.) 삼치데리야끼구이(5.6.13.) 비엔나소시지구이/케첩(5.6.10.12.13.15.) 배추김치(9.13.) 과일음료수(2.5.11.13.)
	*에너지/단백질/칼슘/철 1204.9/47.5/329.1/17	*에너지/단백질/칼슘/철 1151.1/39.4/335.5/9.1	*에너지/단백질/칼슘/철 1321.3/71/546/9.2	*에너지/단백질/칼슘/철 1299.1/51.9/160.4/5	*에너지/단백질/칼슘/철 1051.7/37.9/88.9/3.8
중식	참치채소비빔밥(1.5.6.13.16.18.) 두부미소된장국(5.6.) 두부전(1.5.13.) 화오리감자(5.) 열무김치(9.13.) 과일(오렌지)	친환경혼합잡곡밥(5.) 시래기된장국(5.6.13.) 오리고추장불고기(5.6.13.) 케이준치킨샐러드(1.2.5.6.12.13.15.18.) 깻잎순나물(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 과일음료수(2.5.11.13.)	매콤낙지덮밥(5.6.10.13.) 북어포감자국(5.6.13.) 순두부달걀찜(1.5.) 애호박새송이버섯볶음 배추김치(9.13.) 수제 불고기&치즈브레드(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)	친환경흑미밥 순두부김치찌개(5.9.10.13.) 비빔막국수(3.5.6.13.) 마늘보쌈(1.2.5.6.10.13.) 상추쌈&쌈장(5.6.) 무말랭이김무침(5.6.13.) 보쌈김치(9.)	친환경발아현미밥 오징어무국(5.13.17.) 안동찜닭/당면(5.6.13.15.18.) 연근참깨샐러드(1.5.13.16.18.) 왕새우튀김/크리미언소스(1.2.5.6.9.13.16.) 배추김치(9.13.) 초코청크쿠키
	*에너지/단백질/칼슘/철 890/30.4/241.2/5.1	*에너지/단백질/칼슘/철 1124.7/41.4/170.4/7.4	*에너지/단백질/칼슘/철 892.5/46.8/231.7/6.2	*에너지/단백질/칼슘/철 900.4/55.1/170.8/11.6	*에너지/단백질/칼슘/철 1142.1/49.9/222.4/7.2
석식	친환경흑미밥 쇠고기무국(5.16.) 청경채돈육고추장불고기(5.6.10.13.) 양배추숙쌈/쌈장(5.6.18.) 삼색소시지채소볶음(2.5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 수제미니햄버거(1.2.5.6.10.13.15.16.18.)	친환경흑미밥 호박꽃게탕(5.6.8.13.17.18.) 골뱅이채소무침/소면(5.6.13.18.) 상추쌈&쌈장(5.6.) 삼겹살구이&마늘, 새송이(10.13.) 배추김치(9.13.) 요거샴크(11.)	친환경발아현미밥 꼬치어묵국(1.5.6.13.) 춘천치즈닭갈비(2.5.6.12.13.15.18.) 도토리묵상추무침(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 타코야끼(1.5.6.12.13.18.)	작은밥 부추달걀국(1.5.6.13.) 토마토미트볼스파게티(메인)(1.2.5.6.10.12.13.) 오이피클 수제떡갈비/어린잎채소(1.5.6.10.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 후레쉬업 키위&사과(2.5.11.13.)	글로렐라밥 신의주찰순대국(5.6.10.13.16.) 순두부달걀찜(1.5.) 부추겉절이(9.13.) 오이양파무침(5.6.13.) 소떡소떡/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 깍두기(9.13.)
	*에너지/단백질/칼슘/철 979.5/50.3/158.4/5.8	*에너지/단백질/칼슘/철 1073.2/46.2/380/8.8	*에너지/단백질/칼슘/철 1060.7/48.7/277.3/6.8	*에너지/단백질/칼슘/철 1246.4/47/331.8/9.6	*에너지/단백질/칼슘/철 1045.3/34.2/331.8/10

* 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

11월 학교급식 식단 안내

	11/7	11/8	11/9	11/10	11/11
	월	화	수	목	금
조식	단호박카레라이스(2.5.6.10.13.) 달걀떡국(1.13.15.) 매콤진미채조림(5.6.13.17.) 오징어까스/타르타르소스(1.2.5.6.13.17.) 배추김치(9.13.) 첵스초코/우유(2.5.6.13.)	치즈스틱(1.2.5.6.10.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 단호박죽(13.) 딸기우유(2.5.) 초코브라우니(1.2.5.6.13.) 고로케 맛있는 소시지(1.2.5.6.10.12.16.)	흰쌀밥 크래미달걀탕(1.5.6.8.13.) 고등어김치조림(5.6.7.9.13.) 닭봉데리아끼조림(5.6.13.15.) 배추김치(9.13.) 고단백 넛츠 바사삭(2.4.14.19.)	흰쌀밥 부추물만두국(1.5.6.10.13.18.) 돈육고추장불고기(5.6.10.13.) 스팸계란전(1.5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 아이스홍시(13.)	흰쌀밥 얼큰수제비(1.5.6.13.) 떡갈비간장소스조림(2.5.6.10.13.15.) 아몬드땅콩멸치볶음(4.5.6.13.) 두부조림(1.2.5.6.13.) 배추김치(9.13.)
	*에너지/단백질/칼슘/철 1513.5/57.1/602.8/11.4	*에너지/단백질/칼슘/철 1007.6/20.4/258.1/2.1	*에너지/단백질/칼슘/철 876.6/48.9/174.7/4.4	*에너지/단백질/칼슘/철 917.4/47.8/69/5.3	*에너지/단백질/칼슘/철 972.5/51/399/6
중식	친환경발아현미밥 돈육두부김치찌개(5.6.9.10.13.) 연두부&양념간장(5.6.13.) 흑임자푸실리샐러드(1.5.6.12.13.18.) 돈육&버섯강정(1.2.4.5.6.10.12.13.18.) 깍두기(9.13.) 에그타르트(1.2.5.6.)	친환경찰흑미밥 두부미소된장국(5.6.) 매콤한순살달걀비조림(5.6.13.15.) 진미채채소초무침(5.6.13.17.) 배추김치(9.13.) 타코야끼/체다치즈(1.5.6.12.13.18.) 요거트(1.2.5.6)	장어데리야끼덮밥(1.5.6.13.) 우동장국(1.5.6.7.9.13.18.) 무장아찌무침(5.13.) 뱅글뱅글 소시지/시즈닝(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 해가득 감귤&한라봉(2.5.11.13.)	클로렐라밥 해물짬뽕국(5.6.8.9.10.12.13.17.18.) 오리불고기(5.6.13.) 양파부추초절이(5.6.13.) 돈육잡채(5.6.8.10.13.) 배추김치(9.13.) 과일(굴)	김가루 작은밥 어묵우국(1.5.6.13.) 꼬들단무지무침(13.) 신전떡볶이(1.5.6.12.13.18.) 콘소메이징치킨콘슈(1.2.5.6.15.) 배추김치(9.13.) 라이스크림(1.2.5.)
	* 에너지/단백질/칼슘/철 1113.4/46/149.4/4.7	* 에너지/단백질/칼슘/철 932.3/47.8/131.4/4	* 에너지/단백질/칼슘/철 1493.2/63.5/276.2/5	* 에너지/단백질/칼슘/철 984.3/39.5/145.4/6.1	* 에너지/단백질/칼슘/철 1049.2/48.7/125.9/3.6
석식	친환경차수수밥 바지락 칼국수(1.5.6.8.13.18.) 오이양파무침(5.6.13.) 오징어김치전(5.6.9.13.17.) 한방족살/머스타드/무쌈(1.5.10.12.13.) 배추김치(9.13.)	토마코펜쌀(12.) 얼큰콩나물국(5.13.) 돈육마파두부조림(5.6.10.12.13.) 청경채찜(5.6.13.18.) 동파육&파채(5.6.10.13.) 배추김치(9.13.)	친환경혼합잡곡밥(5.) 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16.) 오이양파무침(5.6.13.) 행강자채볶음(2.5.6.10.13.15.) 육전(연양식불고기)&파채(1.2.5.16.) 깍두기(9.13.)	친환경발아현미밥 감자국(5.6.9) 느타리호박볶음(13.) 오징어볶음(5.6.13.17) 크리미마요고추치킨(1.5.6.13.15.) 배추김치(9.13.) 요거트(1.2.5.6)	석식없음
	* 에너지/단백질/칼슘/철 1094.1/57.4/177.4/6.9	* 에너지/단백질/칼슘/철 1275.8/55.3/209.9/4.9	* 에너지/단백질/칼슘/철 784.1/40.3/122.9/5.6	* 에너지/단백질/칼슘/철 871.2/28.3/123/4.2	

* 알레르기 정보 *

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

11월 학교급식 식단 안내

	11/21	11/22	11/23	11/24	11/25
	월	화	수	목	금
조식	유부초밥(5. 13.) 한우사골떡국(1. 13. 16.) 고기&김치만두찜(1.5.6. 9. 10. 13. 16. 18.) 떡볶이(1.5.6. 12. 13. 18.) 배추김치(9. 13.) 오라떼(2.5. 11. 13.)	흰쌀밥 바지락순두부찌개(5.9. 13. 18.) 호박부추전(1.5.6.9. 10. 13. 18.) 오리훈제/머스타드/무쌈(1.5. 10. 12. 13.) 배추김치(9. 13.) 불고기&치즈브레드(1.2. 5.6. 10. 12. 13. 15. 16.)	웨지감자/시즈닝(1.2.5. 6. 13.) 구운달걀(1.) 배추김치(9. 13.) 불낙죽(5.6. 13. 16.) 가츠산도(1.2.5.6. 10. 12. 13. 18.) 우유/콘플레이크(2.5.6. 13.)	흰쌀밥 부추닭곰탕/당면(5.6. 13. 15.) 삼치엿장구이(5.6. 13.) 삼색소시지채소볶음(2.5. 6. 10. 13.) 배추김치(9. 13.) 딸기도넛(1.2.5.6.)	김밥(1.2.5.6. 10. 13.) 어묵국(1.5.6. 13.) 던킨 글레이즈드 도넛(1.2.5.6.) 버섯떡갈비(1.5.6. 10. 13. 15.) 배추김치(9. 13.) 제리뽕(1.2.5.6. 13.)
	* 에너지/단백질/칼슘/철 1374/44.9/378.3/7.3	* 에너지/단백질/칼슘/철 1070.1/45.8/207.1/9.1	* 에너지/단백질/칼슘/철 1151.1/39.4/335.5/9.1	* 에너지/단백질/칼슘/철 863.2/35.6/48.3/3.9	* 에너지/단백질/칼슘/철 2335.8/67.5/327.9/13.9
중식	친환경찰흑미밥 부대찌개(1.2.5.6.9. 10. 13. 15. 16.) 숙주나물무침 두부달걀전(1.5. 13.) 장각구이(1.2.5.6. 12. 13. 15. 16. 18.) 깍두기(9. 13.) 망고스틱	친환경발아현미밥 호박꽃게탕(5.6.8. 13. 17. 18.) 상추쌈&쌈장(5.6.) 쫄면채소무침(5.6. 13.) 콩나물파채무침(5.6. 13. 18.) 삼겹살구이&마늘, 새송이(10. 13.) 배추김치(9. 13.)	깍두기 볶음밥(1.2.5.6.9. 10. 13. 18.) 친환경콩나물국(5. 13.) 알감자버터구이(2.5. 13.) 배추김치(9. 13.) 샤인머스켓 도넛아치킨랩(1.2.5.6. 10. 12. 13. 15. 16. 18.)	홍국쌀밥 신의주찰순대국(5.6. 10. 13. 16.) 순두부달걀찜(1.5.) 부추겉절이(9. 13.) 오징어김치전(5.6.9. 13. 17.) 깍두기(9. 13.) 아이스 홍시(13.)	단호박카레라이스(2.5.6. 10. 13.) 부추달걀국(1.5.6. 13.) 꿔바로우(1.5.6. 10. 13.) 고추잡채만두(1.5.6. 10. 16.) 무말랭이 무침 배추김치(9. 13.) 과일음료수(2.5. 11. 13.)
	* 에너지/단백질/칼슘/철 916/53.1/175.9/5.4	* 에너지/단백질/칼슘/철 914.5/40.9/149.1/8	* 에너지/단백질/칼슘/철 1020.5/35.3/142.5/4.2	* 에너지/단백질/칼슘/철 794.4/26.1/213.7/6.8	* 에너지/단백질/칼슘/철 1030.6/35/141.9/11.9
석식	친환경혼합잡곡밥(5.) 나가사끼만두국(1.5.6.9. 10. 13.) 매운돼지갈비찜(5.6. 10. 13.) 브로콜리&초고추장(5.6. 13.) 불고기메밀전병(2.3.5.6. 10. 15. 16.) 배추김치(9. 13.) 초코브라우니(1.2.5.6. 13.)	작은밥 부추달걀국(1.5.6. 13.) 시리얼 샐러드/드레싱(1.2.5.6. 13.) 자장면/메인(2.5.6. 10. 13.) 참쌀꿔바로우(1.5.6. 10. 11. 13.) 배추김치(9. 13.)	유부초밥(5. 13.) 나가사끼 만둣국(1.5.6.9. 10. 13.) 바사삭나초치킨너겟/살사소스(1.2.5.6. 12. 13. 15.) 두끼 떡볶이(1.5.6. 12. 13. 18.) 열무김치(9. 13.) 약과(1.5.6. 13.)	친환경차수수밥 돈육호박고추장찌개(5.6. 10. 13.) 가지나물(5.6. 18.) 콩나물잡채(5.6.8. 13. 16.) 숯불갈비맛오리불고기(5. 6. 13.) 배추김치(9. 13.) 과일(굴)	나시고랭볶음밥(1.2.5.6. 9. 12. 13. 16. 18.) 두부실파된장국(5.6. 13.) 상추겉절이(5.6. 13.) 크림떡볶이(2.5.6. 10. 13. 15. 16.) 붕어빵(1.2.5.6. 13.) 배추김치(9. 13.)
	* 에너지/단백질/칼슘/철 1080.6/46.4/121.8/4.6	* 에너지/단백질/칼슘/철 1044.6/41.7/277/7.1	* 에너지/단백질/칼슘/철	* 에너지/단백질/칼슘/철 994.4/38.7/198.9/6.1	* 에너지/단백질/칼슘/철 871.2/28.3/123/4.2

* 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

11월 학교급식 식단 안내

	11/28	11/29	11/30		
	월	화	수		
조식	흰쌀밥 오징어무국(5.13.17.) 고추참치두부조림(5.6.13.18.) 짜장불고기(5.6.9.10.13.17.18.) 배추김치(9.13.) 고소한아몬드후레이크/우유(2.5.6.13.)	무말랭이김무침(5.6.13.) 양념감자튀김/케찹(2.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 누룽지 대파오징어도그(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 초코우유(2.5.)	참치김치마요밥버거(1.5.6.9.12.13.18.) 꼬들단무지무침(13.) 크림떡볶이(2.5.6.10.13.15.16.) 굴림만두/칠리소스(1.5.6.10.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 아이스크림(1.2.5.)	◆식재료 원산지◆ (변동 있을시 별도표기) 쌀:국내산, 김치류/고춧가루:국내산/국내산, 쇠고기:국내산(한우)/국내산, 돼지고기/가공품:국내산/국내산, 닭고기/가공품:국내산/국내산, 오리고기/가공품:국내산/국내산, 명태/가공품:러시아산/러시아산, 주꾸미:베트남산, 낙지:베트남산, 다랑어(가공품):원양산, 두부:미국,캐나다,호주, 콩:국내산, 새우/가공품:베트남산/베트남산, 오징어:국내산/칠레,페루산,중국산, 런천미트:돼지고기(미국,스페인,프랑스),닭고기(국내산), 베이컨:미국,네덜란드,캐나다산, 바지락살:국내산	
	* 에너지/단백질/칼슘/철 1063.4/65.8/359.5/8.9	* 에너지/단백질/칼슘/철 824.7/32/275.3/3.6	* 에너지/단백질/칼슘/철 1838.2/56.5/204.5/10.4		
중식	채소비빔밥/약고추장(1.5.6.10.13.16.) 얼큰콩나물국(5.13.) 달걀후라이(1.5.) 회오리감자(5.) 배추김치(9.13.) 꿀떡/3개(13.) 미숫가루 두유(5.6.)	친환경발아현미밥 남도물갈비/당면(5.10.) 김가루실파무침(5.6.13.18.) 부추애호박전(5.6.) 유린돈까스(1.2.5.6.10.13.) 깍두기(9.13.) 비타민주스(2.13.)	친환경흑미밥 두부미역미소된장국(5.6.) 토마토푸실리스파게티(1.2.5.6.10.12.13.15.18) 시리얼양상추샐러드/드레싱(1.2.5.6.13.) 티본스테이크(1.2.5.6.10.12.15.16.) 배추김치(9.13.) 붕어빵(1.2.5.6.13.)		
	* 에너지/단백질/칼슘/철 1096/35.6/438.3/4.6	* 에너지/단백질/칼슘/철 1209/45.7/140.5/4.5	* 에너지/단백질/칼슘/철 1174.5/47.3/287.7/5.8		
석식	친환경혼합잡곡밥(5.) 나가사끼만두국(1.5.6.9.10.13.) 상추겉절이(5.6.13.) 돈육김치불고기(5.6.9.10.13.) 스팸계란전(1.5.6.10.13.) 깍두기(9.13.)	친환경흑미밥 돈육두부김치찌개(5.6.9.10.13.) 양배추샐러드(조)(1.2.5.6.12.13.) 블랙알리오 치킨(1.2.4.5.6.12.13.15.18.) 어묵바/머스터드(1.5.6.12.13.) 배추김치(9.13.)	김가루 작은밥 친환경콩나물국(5.13.) 꼬꼬아찌숯불치킨면/메인(1.5.6.12.13.15.) 꼬들단무지무침(13.) 치즈볼(1.2.5.6.) 배추김치(9.13.) 요거샴(11.)		
	* 에너지/단백질/칼슘/철 949.6/54/128.6/4.8	* 에너지/단백질/칼슘/철 1183.6/60/233.7/14.3	* 에너지/단백질/칼슘/철		

* 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