



제목

2023년 8월 영양소식 및 식단

살모넬라 식중독에 주의하세요

여름철 물리는 '살모넬라'...77%는 달걀이 주범

식품의약품안전처에 따르면 최근 5년(2017~2022년)간 모두 110건, 6,838명의 살모넬라 식중독 환자가 보고됐습니다...

KBS 뉴스, 2022.06.24.

덥고 습한 찜통 더위에 "식중독 비상"

최근 경남 김해시 한 식당의 배달 냉면을 먹은 60대가 식중독균인 살모넬라에 감염돼 패혈증으로 사망했고, 경북 성주군에선 점심 도시락을 먹은 근로자 백여명이 설사와 복통증상을 호소해...

KBS 뉴스, 2022.07.04.

최근 뉴스에 살모넬라 식중독에 관련된 내용이 보도되고 있습니다.

여름철(8~9월) 낮 최고 온도가 30℃ 이상 지속되는 기간에는 **살모넬라*** 식중독 발생 위험이 높아지므로 달걀, 알가공품, 가금류 등의 식재료 취급·보관관리에 각별한 주의가 필요합니다.

* 살모넬라



① 특성

- 생육환경: 자연계에 널리 퍼져있는 식중독균으로 60℃에서 20분 가열 시 사멸되며, 최적 성장 온도는 37℃로 사람 체온과 유사하여 장내 증식이 용이합니다.
- 낮은 온도에서도 생존은 가능하나 냉장보관(4℃) 시 생육이 억제됩니다.
- 감염 연령: 모든 연령이 쉽게 감염되나 노약자, 유아 등에서 높은 발생률을 보입니다



② 증상

- 주로 균 감염 6~72시간 후 경련성 복통, 발열, 메스꺼움, 구토, 두통 등의 증상이 발현됩니다.
- 설사가 며칠간 지속되어 탈수가 생길 수 있습니다.
- 드물게 소변, 혈액, 뼈, 관절, 뇌, 중추신경계로의 침습적 살모넬라균 감염증으로 진행될 수 있습니다.

③ 감염경로

- 감염원인 식품 섭취 시 감염될 수 있습니다. (날달걀, 덜 익힌 달걀, 오염된 육류 등)
- 감염된 동물 또는 그 주변 환경과의 접촉 시 감염될 수 있습니다.
- 살모넬라균 감염증 환자를 통한 분변-구강 경로로 감염될 수 있습니다.

④ 치료방법

- 대부분 5~7일 후에 회복 가능합니다.
- 탈수를 방지하기 위한 적절한 수분 섭취가 필요합니다.
- 심한 설사, 심한 병증, 합병증의 위험이 있는 영아나 65세 이상, 면역저하자는 항생제를 투여합니다.

■ 살모넬라 식중독 예방법

1 손 씻기



흐르는 물에 비누로
30초 이상 씻기

2 익혀먹기



육류 중심온도 75℃(어패류는
85℃) 1분 이상 익히기

3 끓여먹기



물은 끓여서 마시기

4 세척·소독하기



식재료·조리기구는 깨끗이
세척·소독하기

5 구분 사용하기



날음식과 조리음식 구분
칼·도마 구분 사용

6 보관온도 지키기



냉장식품은 5℃ 이하,
냉동식품은 -18℃ 이하

자료출처: 식품의약품안전처

'살모넬라 식중독 주의 당부 보도자료',
'9월 월간 식중독 살모넬라 식중독 주의'
질병관리청 '살모넬라균감염증 바로알기, 더운 날씨에 더욱 주의가 필요합니다.'

8월 학교급식 식단 안내

		8/1	8/2	8/3	8/4
		화	수	목	금
중식	<div>◆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:대두(국내산) 콩:국내산, 새우/가공품:베트남산/베트남산, 오징어:국내산, 런천미트:돼지고기(미국,스페인,프랑스),닭고기(국내산), 베이컨:미국,네덜란드,캐나다산, 바지락살:국내산</div>	친환경발아현미밥 쇠고기미역국(5.6.16) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 돈육잡채(5.6.8.10.13) 고사리나물들깨볶음(5.6) 배추김치(9.13) 초코칩 쿠키 (1.2.4.5.6.13)	클로렐라밥 신의주찰순대국 (5.6.10.13.16) 순두부달걀찜(1.5) 도토리묵상추무침 (5.6.13.18) 옛날소시지전/케첩 (1.5.6.10.12.13) 깍두기(9.13) 웃담요구르트	[식단] 친환경혼합잡곡밥(5) 도토리묵 냉국 (5.6.7.9.13.16.18) 중화풍 가지찜 (5.6.13.16.18) 대파제육볶음(5.6.10.13) 에그랑땡/케첩 (1.2.5.6.10.13.15.16) 깍두기(9.13) 과일(수박)	
		* 에너지/단백질/칼슘/철 1,086.0/44.6/120.7/4.4	* 에너지/단백질/칼슘/철 744.9/24.4/179.9/7.8	* 에너지/단백질/칼슘/철 983.9/53.0/147.9/5.7	
		석식	친환경발아현미밥 돈까스 김치나베 (1.2.5.6.7.9.10.13.16.18)) 연두부&양념간장(5.6.13) 양배추샐러드(1.5.12.13) 닭꼬치(5.6.15) 깍두기(9.13)	친환경혼합잡곡밥(5) 해물짬뽕국 (5.6.8.9.10.12.13.17.18) 마늘쫀무침(5.6.13) 곱창막창채소볶음 (2.5.6.10.13.15.16) 너비아니구이 (1.5.6.10.13.15.16.18) 배추김치(9.13) 과일(오렌지)	참치채소비빔밥 (1.5.6.13.16.18) 나가사끼만두국 (1.5.6.8.9.10.12.13.15.16.17.18) 머위잎된장무침(5.6.13) 순살치킨 (1.2.4.5.6.12.13.15.16) 깍두기(9.13) 오라떼
* 에너지/단백질/칼슘/철 1,297.3/55.6/357.3/12.2	* 에너지/단백질/칼슘/철 932.0/61.6/251.6/7.8		* 에너지/단백질/칼슘/철 1,518.0/61.4/243.3/9.0		

* 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

8월 학교급식 식단 안내

	8/7	8/8	8/9	8/10	8/11
	월	화	수	목	금
중 식	참치채소비빔밥 (1.5.6.13.16.18) 두부돈육된장찌개 (5.6.10.13) 머위잎된장무침(5.6.13) 치즈볼(2 개)(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 간장치킨 (5.6.10.12.13.15.18) 깍두기(9.13)	클로렐라밥 김치삼겹볶음(5.6.9.10.13) 장터국밥(5.6.16) 도토리묵상추무침 (5.6.13.18) 흑임자샐러드파스타 (1.2.5.6.12.13.18) 총각김치(9.13) 망고푸딩(11)	청담 깍두기볶음밥 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18) 얼큰 콩나물국(5.13) 단호박 고로케 (1.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9.13) 심쿵하트단무지 젤리 음료(2.5.11.13)	작은밥 비빔물냉면 (1.3.5.6.9.13.16) 치킨우(13) 양배추샐러드(1.5.12.13) 감자튀김/디핑소스 (2.5.12.13) 말복★반각구이(15) 양념치킨소스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18)	친환경찰흑미밥 달걀 물만두국 (1.5.6.10.13) 매콤진미채조림 (5.6.13.17) 아귀해물콩나물찜 (5.9.17.18) 파채돈육로스구이 (5.6.10.12.13) 배추김치(9.13) 바나나미니도넛 (1.2.5.6.13)
	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,090.5/56.7/137.7/9	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,177.8/43.1/143.7/4.4	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,235.7/44.7/265.6/6.8	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,119.6/66.4/91.2/4.	* 에너지/단백질/칼슘/철 912.7/64.0/296.1/8.4
석 식	친환경발아현미밥 고추기름순두부찌개 (5.6.9.10.13.18) 수육(2.5.6.10.13) 상추쌈&쌈장(5.6) 콩나물비빔면(1.5.6.13) 배추김치(9.13) 라임청 모히또(13)	친환경혼합잡곡밥(5) 햄감자고추장찌개 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) 로제찜닭 (1.2.5.6.12.13.15.16.18) 연근오이참깨샐러드 (1.5.13.16.18) 뿌링치즈볼 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 어소떡/소스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9.13)	불고기버거 (1.2.5.6.8.10.12.15.16) 4색 오이피클(13) 마카로니콘샐러드 (1.2.5.6.10.13) 매콤 김떡만★ (1.4.5.6.10.12.13.16.18) 만다린 에이드(2.13)	클로렐라밥 신의주찰순대국 (5.6.10.13.16) 양배추부추무침(5.13) 소시지채소볶음 (2.5.6.10.13) 옥수수치즈버터구이 (1.2.5.6.10.13.15.16) 깍두기(9.13)	돈코츠라멘 (1.2.5.6.10.13.15.16) 고기된장구이덮밥 (5.6.10.13) 만다린 시금치 샐러드 (1.2.5.6.12.13) 왕새우튀김/타르타르소스 (1.5.6.9.13) 배추김치(9.13) 해가득 사과(2.5.11.13)
	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,282.4/61.7/365.7/6.8	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,118.0/44.6/98.2/3.6	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,377.2/29.7/281.5/18.7	* 에너지/단백질/칼슘/철 967.2/35.2/504.9/8.3	* 에너지/단백질/칼슘/철 944.9/50.2/260.1/6.0

* 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

8월 학교급식 식단 안내

	8/14	8/15	8/16	8/17	8/18
	월	화	수	목	금
중식	친환경혼합잡곡밥(5) 짜글이찌개 (1.2.5.6.7.9.10.13.16.18) 수육&파채초절이 (2.5.6.10.13) 상추쌈&쌈장(5.6) 무말랭이 무침(5.6.13) 스팀두부&볶음김치(5.9.13) 옥수수바버터구이(1.2.5.13)	광복절	눈꽃치즈치밥 (2.5.6.12.13.15.16.18) 옥수수 피자 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 미니우동국 (1.5.6.7.9.13.18) 애호박새송이버섯볶음 배추김치(9.13) 오렌지망고주스 (2.5.11.13)	친환경찰흑미밥 돼지국밥 (5.6.10.13.15.16) 함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 상추겉절이(5.6.13) 순대부추찜/초장 (5.6.10.13) 깍두기(9.13) 수제냉미숫가루(2.5.6.13)	친환경발아현미밥 등뼈우거지감자탕 (5.6.9.10.13.18) 명엽채조림(5.6.13.18) 닭볶음탕(5.6.13.15) 옥수수콘전*연유(2.6.13) 배추김치(9.13) 미니도시락김
	* 에너지/단백질/칼슘/철 981.0/65.9/235.7/8.7		* 에너지/단백질/칼슘/철 1,343.4/60.5/286.0/3.6	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,262.7/50.3/243.0/8.9	* 에너지/단백질/칼슘/철 972.8/53.4/244.6/4.8
석식	텐동+와사비마요 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 우동장국(1.5.6.7.9.13.18) 꼬들단무지무침(13) 배추김치(9.13) 락교 천도복숭아 아이스티(11.13)	광복절	친환경발아현미밥 도토리묵냉국 (5.6.7.9.13.16.18) 샐러드파스타/오리엔탈칠 리(1.2.5.6.12.13.18) 명이나물 삼겹살캠핑구이 (2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9.13) 요구르트(2)	친환경찰흑미밥 삼계탕(5.6.13.15) 흑임자푸실리샐러드 (1.5.6.12.13.18) 양념깻잎장아찌 (5.9.13.18) 오징어김치전 (5.6.9.13.17) 총각김치(9.13)	작은밥 해우막국수(3.5.6.13) 족발(1.5.10.12.13) 배추김치(9.13) 냉면김치(9) 사과생크림와플 (1.2.5.6.13)
	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,133.6/22.9/169.1/9.2		* 에너지/단백질/칼슘/철 1,114.2/40.0/164.8/4.4	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,280.4/79.2/152.5/5.2	* 에너지/단백질/칼슘/철 931.2/39.8/313.6/12.5

* 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

8월 학교급식 식단 안내

	8/21	8/22	8/23	8/24	8/25
	월	화	수	목	금
중 식	친환경찰흑미밥 해물짬뽕국 (5.6.8.9.10.12.13.17.18) 오이고추쌈장무침(5.6) 돈육잡채(5.6.8.10.13) 떡갈비/파채무침 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 배추김치(9.13) 과일(수박)	친환경발아현미밥 얼큰콩나물국(5.13) 수제족발(5.6.10.13) 콩나물비빔면(1.5.6.13) 갯잎&무쌈 배추김치(9.13) 수제 요거트(1.2.5.6.13)	유부 볶음밥 (1.2.5.6.9.13.16.18) 미니우동국 (1.5.6.7.9.13.18) 불닭팽이버섯(5.6.13) 돈가스샐러드&오리엔탈 (1.4.5.6.10.12.13.15.16.17) 배추김치(9.13) 동실잡쌀떡(1.2.5.6)	친환경찰흑미밥 삼겹살김치찌개 (5.9.10.13) 청양풍매콤짬닭/납작당면 (5.6.13.15.18) 오징어오이초무침 (5.6.13.17) 어소떡/소스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 츄러스(1.2.5.6) 깍두기(9.13)	친환경혼합잡곡밥(5) 보양 오리탕 (5.6.9.10.13.18) 케이준치킨샐러드 (1.2.5.6.12.13.15.18) 돌미나리무침(5.6) 김치제육볶음 (5.6.9.10.13) 깍두기(9.13) 키위사과주스(2.5.11.13)
	* 에너지/단백질/칼슘/철 933.8/44.0/156.6/5.9	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,286.3/59.7/284.5/5.5	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,214.0/46.6/249.4/7.0	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,161.3/46.2/114.3/3.7	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,241.2/61.6/189.4/7.2
석 식	홍국쌀밥 한우소머리 곰탕 (5.6.10.13.15.16) 청양풍매콤짬닭/납작당면 (5.6.13.15.18) 양배추부추무침(5.13) 스팀두부&볶음김치(5.9.13) 깍두기(9.13)	친환경발아현미밥 매운어묵(1.5.6.13) 시래기된장국(5.6.13) 오리고추장불고기(5.6.13) 양배추숙쌈/쌈장(5.6.18) 부추애호박전(5.6) 배추김치(9.13)	노량진 컵밥 (2.5.6.9.10.13.15.16) 두부유부장국(5.6.13) 브로콜리&초장(5.6.13) 회오리감자/시즈닝, 갈릭 디핑(5.13) 깍두기(9.13) 유자민트 에이드(13)	친환경발아현미밥 마들렌 케익(1.2.5.6.13) 쇠고기미역국(5.6.16) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 돈육잡채(5.6.8.10.13) 고사리나물들깨볶음(5.6) 배추김치(9.13)	작은밥 짜게치(1.2.5.6.10.13) 해물 짬뽕국 (5.6.8.9.10.12.13.17.18) 간풍탕수육 (1.2.5.6.10.11.12.13.15.18) 배추김치(9.13) 반달 단무지
	* 에너지/단백질/칼슘/철 916.4/50.2/316.2/6.9	* 에너지/단백질/칼슘/철 910.0/44.6/189.6/7.5	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,374.8/44.0/229.9/5.7	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,074.9/43.6/145.1/4.8	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,211.1/61.6/486.6/9.6

* 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

8월 학교급식 식단 안내

	8/28	8/29	8/30	8/31	
	월	화	수	목	
중 식	친환경찰흑미밥 모듬어육국(1.5.6.13) 콘치즈닭갈비 (1.2.5.6.13.15) 메추리알꽃맛샐러드 (1.2.5.6.8.13.18) 에그랑땡/케첩 (1.2.5.6.10.13.15.16) 배추김치(9.13) 생크림와플(1.2.5.6.13)	친환경혼합잡곡밥(5) 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 아몬드땅콩멸치볶음 (4.5.6.13) 모듬채소튀김(1.5.6.8) 파채돈육로스구이 (5.6.10.12.13) 깍두기(9.13) 과일(캠벨포도)	냉메밀소바 (3.5.6.7.13.18) 새우튀김/타르타르소스 (1.5.6.9.13) 깍두기(9.13) 사과음료(2.5.11.13) 미니 김치알밥(9.13) 락교	친환경발아현미밥 쇠고기우국(얼큰)(5.16) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 연근참깨샐러드 (1.5.13.16.18) 부추애호박전(5.6) 배추김치(9.13) 국화빵(5.6)	
	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,365.3/63.0/537.8/8.0	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,175.5/64.5/187.1/8.6	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,341.1/44.2/398.1/13.6	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,025.4/46.5/80.1/4.4	
석 식	작은밥 비빔물냉면 (1.3.5.6.9.13.16) 돈육간장불고기(5.6.10.13) 열무김치(9.13) 냉면김치(9) 커스터드크림 토스트 (1.2.5.6.13)	후리가케김주먹밥 (1.2.5.6.9.10.13.16.18) 부추달걀국(1.5.6.13) 청년다방 떡볶이 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 크림클컷 감자튀김&디핑소스(5.12.13) 배추김치(9.13) 심쿵하트 단무지	김가루 작은밥 우동장국 (1.5.6.7.9.13.18) 쫄면채소무침(1.5.6.13) 오이피클(13) 왕 돈까스/소스 (1.2.5.6.10.12.13) 배추김치(9.13) 프라이드 콘칩	클로렐라밥 돈육호박고추장찌개 (5.6.10.13) 매콤콩나물무침(5.13) 에그랑땡/케첩 (1.2.5.6.10.13.15.16) 오리훈제/머스타드/무쌈 (1.5.10.12.13) 배추김치(9.13)	
	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,081.7/50.5/175.1/7.8	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,216.3/34.2/138.0/3.6	* 에너지/단백질/칼슘/철 901.4/30.0/141.3/8.0	* 에너지/단백질/칼슘/철 974.4/44.0/183.6/6.5	

* 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