



교 훈
자 율(自律)
청 순(淸純)
창 의(創意)

영 양 통 신 문

- 밥상머리는 교육의 장입니다 -

정일여자중학교
2020년 12월 1일
식생활교육관

정읍시 충정로 512

www.chongil.ms.kr

(063)530-3570 (교무실) FAX (063)530-3566

1 12월 학교급식 운영 안내

- 우리학교는 Non-GMO 시범사업 운영학교로 12월에는 간장, 고추장 및 된장, 청국장, 쌀엿, 두부, 현미유, 해바라기유, 옥수수 Non-GMO 제품을 사용합니다
- 12월 친환경농산물 사용 품목은 감자, 건고추, 고춧가루, 굴, 근대, 당근, 딸기, 무말랭이, 부추, 상추, 새송이, 숙주나물, 베이비순, 썩갓, 양배추, 양파, 오이, 우엉, 무, 방울토마토, 치커리, 콩나물, 토마토, 대파, 팽이버섯, 표고버섯, 애호박, 쌀 및 귀리, 기장, 녹두, 들깨, 밀, 찰보리쌀, 클로렐라쌀, 발아현미, 찹쌀, 백미, 울무, 차수수, 혼합잡곡, 찹쌀, 검정약쌀, 현미 등을 사용합니다
- 배추김치, 들기름, 참기름, 참깨 등은 전라북도에서 생산되는 도내산 제품을 사용합니다

2 코로나19 예방을 위한 급식 에티켓

- 배려하고 지키면 극복할 수 있어요 -

- 손을 씻고 식생활교육관으로 일정간격을 유지하며 들어옵니다.

(앞사람이 식판과 숟가락을 들면 그때 들어오기)

- 손 소독 후 대기시 적정 간격을 유지합니다.
- 식사 직전까지 마스크를 착용합니다.
- 식사 중에는 대화하지 않습니다.
- 식사시 친구 음식 먹지도 주지도 않기
- 식사시 기침이나 재채기는 옷소매로 가리고 합니다.
- 식사 후에는 마스크를 착용합니다.
- 잔반처리시 앞친구와 일정 간격 유지하기
(왜냐하면 침이 섞인 음식물이 튀는 것을 방지 하기 위해)



3 겨울철 노로바이러스 식중독

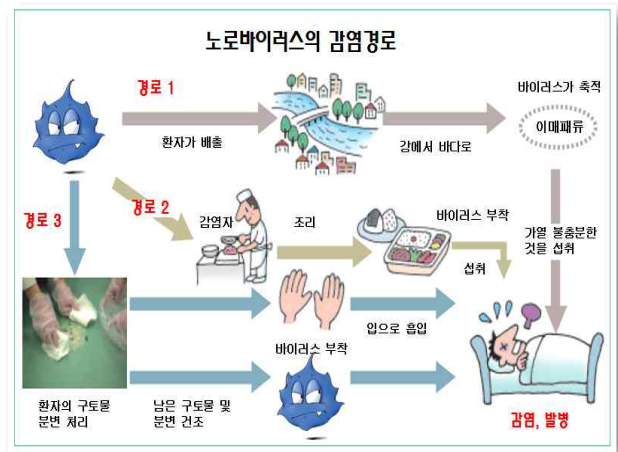
○ 노로바이러스란?

기온이 낮은 겨울철에 많이 유행하는 경향이 있으며 면역력이 약한 어린이에서부터 노인층까지 폭넓은 연령층에 감염성 위장염을 일으키는 바이러스

○ 노로바이러스 감염시 증상

감염 후 24~48시간에 설사, 구토, 복통, 발열 등의 증상을 보이며, 일반적으로 3일 이내에 회복되지만 감염 후 1주일간 계속 분변에서 바이러스가 배출됨

○ 노로바이러스 감염 경로



○ 노로바이러스 식중독 예방법



- 식약처 출처 -



12월 학교급식 식단안내



11/30 Mon	12/1 Tue	12/2 Wed 수다날	12/3 Thu	12/4 Fri																														
	<p>찰기장밥 쇠고기미역국 5.6.9.13.16. 상추치커리고추장무침5.6.13. 대패삼겹살숙주볶음 2.5.6.10.12.13.16.18. 미나리바지락전1.2.6.9.13.18. 배추김치 9.13. 베이크치즈스틱케익 1.2.5.6.13.</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철분 775.5/36.6/349/6.9</p>	<p>치밥 1.2.5.6.9.12.13.15. 콩나물맑은국 5. 오이지장아찌 13. 배추겉절이 9.13. 유자봉 5.13. 초코칩트위스트생지 1.2.5.6.13.</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철분 747.2/34.5/108.1/4.5</p>	<p>귀리밥 냉이된장국5.6.8.9.13. 돼지고기고추장구이 5.6.9.10.13. 파채초절이5.6.13. 갯잎&무쌈 5.6.13. 배추김치 9.13. 애플파이 1.2.5.6.13. 요거트(수제) 2.5.6.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 752.2/34.3/316.4/9.6</p>	<p>차수수밥 우럭매운탕5.6.8.9.13.18. 순대야채볶음1.5.6.10.13. 야채계란말이1.2.5.6.10. 배추김치 9.13. 닭강오븐구이 1.2.5.6.12.13.15.</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철분 834.6/50.4/251/12.7</p>																														
12/7 Mon	12/8 Tue	12/9 Wed 수다날	12/10 Thu	12/11 Fri																														
<p>김밥볶음밥1.2.5.6.10.13. 어묵김치국1.5.6.8.9.13. 무채장아찌 13. 돈까스 1.2.5.6.10.12.13.18. 배추겉절이 9.13. 카프리제샐러드2.6.12.13.</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철분 749.3/35.2/258.3/6</p>	<p>피자플레인핫도그 1.2.5.6.10.12.13.16. 바지락죽 1.9.13.18. 배추겉절이 9.13. 딸기 소떡소떡 1.2.5.6.10.12.13.14. 참다래쥬스5.13.</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철분 818.6/42.4/425.1/14.5</p>	<p>잔치국수 5.6.9.13. 네모유부초밥1.5.6.13. 배추김치 9.13. 블랙알리오치킨 1.2.4.5.6.12.13.15. 굴 누룽지(자율) * 에너지/단백질/칼슘/철분 809.4/41.8/234.7/5.1</p>	<p>차수수밥 떡만두국1.5.6.10.13. 미트볼조림 1.2.5.6.10.12.13. 오징어볶음2.5.6.13.17. 배추김치9.13. 골드파인애플</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철분 794.2/36.6/173.1/5.7</p>	<p>옥수수밥 나가사끼짬뽕국 9.10.13.15.17.18. 방풍나물무침 5.6.18. 춘천닭갈비2.5.6.13.15. 배추김치 9.13. 붕어빵1.2.5.6.13.</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철분 797.8/32.9/418.3/6.3</p>																														
12/14 Mon	12/15 Tue	12/16 Wed 수다날	12/17 Thu	12/18 Fri																														
<p>발아현미밥 김치주제비국 5.6.8.9.13. 섬초된장무침 5.6.13. 치킨까스1.2.5.6.12.13.15. 배추김치 9.13. 과일샐러드1.2.4.5.12.13.</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철분 672/30.8/193.2/5.3</p>	<p>혼합잡곡밥 5. 근대된장국5.6.8.9.13. 치커리유자청무침 5.6.11.13. 오리불고기 5.6.13. 감자행복음 5.6.10. 배추김치 9.13. 에그타르트 1.2.</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철분 679.5/37.2/234/7.2</p>	<p>교막비빔밥1.5.6.9.13.18. 애호박맑은국 8.9.13. 크란치순살치킨&마스터드소스 1.2.4.5.6.12.13.15.16.18. 총각김치 9.13. 단호박식혜</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철분 851/47.5/304.7/11</p>	<p>올무밥 닭무국 1.13.15. 잡채 1.5.6.8.13.16. 오징어해초샐러드 13.17. 배추김치 9.13. 떡베이컨말이조림 5.6.10.12.13.</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철분 826.6/30.2/115.1/5</p>	<p>감정약썰밥 연포탕 8.9.13. 등갈비배추구이 5.6.10.12.13. 연두부찜 5.6.12. 오이부추무침 5.6.13. 배추김치 9.13. 단호박고구마샐러드1.5.6.13.</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철분 712.6/39.2/1165.7/5.4</p>																														
12/21 Mon	12/22 Tue	12/23 Wed 수다날	12/24 Thu	12/25 Fri																														
<p>통밀밥 6. 생합국 달순살바베류조림 2.5.6.12.13.15. 유채된장무침 5.6. 배추김치9.13. 단팔죽13.</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철분 710.4/42.7/230.3/14.7</p>	<p>귀리밥 쇠고기무국1.5.6.13.16. 삼치마요네즈구이 1.5.13. 시래기지짐 5.6.9.13. 석박지 9.13. 쫄면 5.6.13.&납작군만두 1.5.6.9.10.13.16.17.18.</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철분 744.1/34/353.8/9.9</p>	<p>연양식돼지불고기덮밥 2.5.6.9.10.13.14. 황태국 5.6.9.13. 국물떡볶이1.5.6.9.13.18. 쥐포튀김 2.6.13. 배추겉절이 9.13. 딸기</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철분 839.3/40.2/288.5/29.8</p>	<p>찰보리밥 섞어찌개 2.5.6.9.10.13.18. 돼지고기계란장조림 1.5.6.10.13. 잔멸치호두조림4.5.9.13.14. 총각김치 9.13. 타코야키 1.5.6.9.13.</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철분 783.7/41.3/229.3/5.3</p>																															
12/28 Mon	12/29 Tue	12/30 Wed 방학	<table><tr><th colspan="2">원산지표시</th><th>알레르기 표시</th></tr><tr><td>쌀,찰현미</td><td>국내산</td><td rowspan="13">①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮달 ⑯쇠고기 ⑰오징어⑱조개류(굴,전복, 홍합포함) ⑲잣</td></tr><tr><td>소고기 및 가공품</td><td>국내산</td></tr><tr><td>돼지고기 및 가공품</td><td>국내산</td></tr><tr><td>닭고기 및 가공품</td><td>국내산</td></tr><tr><td>오리고기 및 가공품</td><td>국내산</td></tr><tr><td>배추김치 (배추,고춧가루)</td><td>국내산</td></tr><tr><td>고등어,오징어,꽃게,미꾸라지,조피볼락,참조기 및 가공품</td><td>국내산</td></tr><tr><td>낙지, 갈치 및 가공품</td><td>중국산</td></tr><tr><td>명태 및 가공품</td><td>체네갈</td></tr><tr><td>다랑어 및 가공품</td><td>러시아</td></tr><tr><td>아귀 및 가공품</td><td>원양</td></tr><tr><td>주꾸미 및 가공품</td><td>국산</td></tr><tr><td>두부(콩)</td><td>베트남</td></tr></table>		원산지표시		알레르기 표시	쌀,찰현미	국내산	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮달 ⑯쇠고기 ⑰오징어⑱조개류(굴,전복, 홍합포함) ⑲잣	소고기 및 가공품	국내산	돼지고기 및 가공품	국내산	닭고기 및 가공품	국내산	오리고기 및 가공품	국내산	배추김치 (배추,고춧가루)	국내산	고등어,오징어,꽃게,미꾸라지,조피볼락,참조기 및 가공품	국내산	낙지, 갈치 및 가공품	중국산	명태 및 가공품	체네갈	다랑어 및 가공품	러시아	아귀 및 가공품	원양	주꾸미 및 가공품	국산	두부(콩)	베트남
원산지표시		알레르기 표시																																
쌀,찰현미	국내산	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮달 ⑯쇠고기 ⑰오징어⑱조개류(굴,전복, 홍합포함) ⑲잣																																
소고기 및 가공품	국내산																																	
돼지고기 및 가공품	국내산																																	
닭고기 및 가공품	국내산																																	
오리고기 및 가공품	국내산																																	
배추김치 (배추,고춧가루)	국내산																																	
고등어,오징어,꽃게,미꾸라지,조피볼락,참조기 및 가공품	국내산																																	
낙지, 갈치 및 가공품	중국산																																	
명태 및 가공품	체네갈																																	
다랑어 및 가공품	러시아																																	
아귀 및 가공품	원양																																	
주꾸미 및 가공품	국산																																	
두부(콩)	베트남																																	
<p>발아현미밥 우동국 1.5.6.8.9.13. 닭고기간장구이&부추샐러드 1.2.5.6.12.13.15. 메가갈장 5.6.13. 배추김치 9.13. 마카롱 1.2.5.6.13.</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철분 873.9/52.5/261.1/5.9</p>	<p>무밥,양념장 5.6.9.10.13. 청국장 5.6.13. 맛조깅돈육강령 1.2.4.5.6.10.12.13.15. 콩나물무침 5. 배추김치 9.13. 와플&생크림.2.5.6.13.</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철분 757/33.4/223.8/5.5</p>																																	

* 식단은 식재료 공급사정으로 변경될 수 있습니다.

◇ 영양 및 원산지 정보 안내: <http://www.chongil.ms.kr/>→ 학교소식→ 급식안내

◇ 밥을 제외한 모든음식에 알레르기⑤⑥⑩을 포함합니다.