



교 훈
자 율(自律)
청 순(淸純)
창 의(創意)

영 양 통 신 문

- 밥상머리는 교육의 장입니다 -

정일여자중학교
2021년 7월 1일
식생활교육관

☐ 정읍시 충정로 611

☐ www.chongil.ms.kr

☎(063)630-3670 (교무실) FAX (063)630-3666

■ 우리학교 7~8월 급식

- ▶ 학교급식은 교육으로 먹고 싶은 음식을 마음껏 먹는 것이 아니라 교과에서 배운 내용을 실천하는 교육의 장으로 골고루 먹습니다.
- ▶ 7~8월 친환경농산물은 감자, 건고추, 느타리버섯, 무, 얼갈이 배추, 사과, 숙주, 양배추, 어린잎, 양파, 콩나물, 토마토, 방울토마토, 대파, 팽이버섯, 표고버섯 청포도, 캠벨포도, 귀리, 강황쌀, 클로렐라쌀, 들깨, 멥쌀, 백미, 찰보리, 울무, 통밀, 차수수, 찰현미, 혼합잡곡밥, 동물복지인증 유정란입니다.

■ 우리 학교 안전한 급식관리 요령

- ▶ 안전하고 신선한 식재료를 사용합니다.
- ▶ 생으로 먹는 채소, 과일은 소독을 실시하고 있습니다.
- ▶ 담침 온도계를 활용하여 조리음식의 중심부 온도 75°C이상(어패류 85°C이상)으로 가열조리하고 있습니다.
- ▶ 칼, 도마, 장갑, 앞치마 등을 구분 사용하여 작업 중 교차오염을 방지하고 있습니다.
- ▶ 식품접촉 표면을 통한 교차오염을 예방하기 위해 급식기구 및 용기를 세척, 소독하고 있습니다.
- ▶ 여름철에는 사소한 부주의가 식중독의 원인이 되기도 하므로 식품 위생에 각별히 신경을 쓰도록 하겠습니다.

■ 식중독 예방을 위해 지켜야 할 4가지

자주 손씻기

특히 조리전, 식사전에 비누 거품을 충분히 내어 꼼꼼히 손을 씻도록 합니다.

채소, 과일은 깨끗이 씻어 먹기

생으로 먹는 채소, 과일은 전용 세척제 등으로 깨끗이 씻어 먹습니다.

물은 끓여 먹기

가급적 물은 끓여서 먹고 상온에 오래된 물은 먹지 않습니다.

음식물은 충분히 끓여 먹기

음식물은 중심온도 85°C 이상이 되도록 충분히 끓여서 먹습니다.

■ 여름철 식생활 요령

- ▶ 여름에는 식욕이 감퇴, 몸이 나른해지며 체내 저항력이 떨어져 질병에 걸리기 쉬우므로 영양관리에 신경 써야 합니다.
- ▶ 비타민, 수분, 염분을 충분히 공급해 주는 것이 여름철 영양에 주의할 부분으로 닭 등 소화되기 쉬운 단백질 식품과 각종 과일로 충분한 영양을 보충해 주어야 합니다.
- ▶ 찬물은 복통이나 설사를 유발할 수 있으므로 따뜻한 물이나 차를 마셔서 수분을 보충한다.
- ▶ 여름철에는 사소한 부주의가 식중독의 원인이 되기도 하므로 식품 위생에 각별히 신경을 쓰도록 합니다.

■ 식생활안전수칙 식품안전을 위한 똑똑한 장보기



🌿 환경운동의 일환으로 음식물쓰레기 줄이기 및 편식예방을 위하여

- 수요일도 다 먹는 날(“수.다.날”)을 운영

🌿 급식 에티켓

식사전에는 손소독, 식사중에는 대화하지 않기, 식사후에는 마스크 착용



7~8월 학교급식 식단 안내



알레르기 표시		원산지표시		수다날		7/1 Thu	7/2 Fri
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함)		쌀, 찹쌀미 소고기 (가공품포함) 돼지고기 (가공품포함) 닭고기 (가공품포함) 오리고기 (가공품포함) 배추김치 (배추, 고춧가루) 고등어, 오징어, 꽃게, 미꾸라지, 조피볼락, 참조기 낙지, 갈치 명태 두루(콩)		국내산 국내산 한우 국내산 국내산 국내산 국내산 중국산, 세네갈 러시아 국내산		• 낙지비빔밥(5.6.9.13.) • 새우순두부맑은국 (1.5.8.9.13.) • 열무김치(9.13.) • 파닭(4.5.6.12.13.) • 사과주스(5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 796.2/39.3/242.1/4.9	• 국수장국(1.5.6.9.13.) • 배추겉절이(9.13.) • 샌드위치(1.2.5.6.10.13.) • 바나나리썰(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 876.8/27.5/421.9/5.1
7/5 Mon	7/6 Tue	7/7 Wed 수다날	7/8 Thu	7/9 Fri			
• 찹쌀밥 • 마역국(5.6.13.18.) • 잡채(1.5.6.8.9.10.13.17.) • 햄전(1.2.5.6.10.13.15.16.) • 완자전(1.5.6.10.13.) • 깻잎장아찌(13.) • 배추김치(9.13.) • 외떡(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 780.5/29.5/268.1/4.9	• 찹쌀밥 • 근대탕국(5.6.8.9.13.) • 돼지불고기(5.6.10.13.) • 깻잎&무쌈(5.6.13.) • 배추김치(9.13.) • 오동통새우가래(1.5.6.9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 705.4/37.8/231.8/4.2	• 냉죽면(1.5.6.13.) • 사골팽이버섯맑은국 • 어나초킨 (1.2.4.5.6.12.13.15.) • 배추겉절이(9.13.) • 알라딘의 이부르크(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 819.9/30.8/264.3/7.1	• 찹쌀밥&•돌김자반(13.) • 굴림면두짜개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.) • 고갈비(5.6.7.13.) • 마두대새우살볶음(9.13.) • 배추김치(9.13.) • 꿀드판애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 760.8/44.6/220.6/5.1	• 구리밥 • 감자수제비국(5.6.8.9.13.) • 방아데리야(5.6.13.) • 두부찜(5.6.10.12.13.) • 오이차장아찌(13.) • 홍가래(9.13.) • 꿀꿀기묘초 (1.2.5.6.13.14.) * 에너지/단백질/칼슘/철 623.2/27.6/230.1/4.1			
7/12 Mon	7/13 Tue	7/14 Wed 수다날	7/15 Thu	7/16 Fri			
• 차수수밥&•새끼면(1.2.5.6.10.13.15.16.) • 고구마줄기김치찌개 (5.6.9.10.13.) • 만두계란말이 (1.2.5.6.10.13.) • 양장피잡채 (1.2.5.6.9.10.12.13.) • 배추김치(9.13.) • 토마토주스(2.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 681.2/35.8/237.6/5.1	• 강황밥 • 콩국수(1.4.5.6.12.13.) • 돼지고기강정 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) • 비름나물(5.6.) • 배추김치(9.13.) • 멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 795.5/36.4/145.8/3.7	• 오무라이스 (1.2.5.6.10.12.13.) • 두부팽이버섯맑은된장국 (5.6.9.13.) • 수제비미야니 (1.2.4.5.6.10.12.13.15.16.) • 배추겉절이(9.13.) • 미숫가루(2.5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 659.8/42.2/248/5	• 녹미밥 • 누룽지닭다리삼계탕 (13.15.) • 토토리묵말랭이볶음 • 오이부추무침(5.6.13.) (5.6.13.) • 배추김치(9.13.) • 포켓브레드피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 671.3/35.1/221.2/4.1				
8/16 Mon	8/17 Tue	8/18 Wed 수다날	8/19 Thu	8/20 Fri			
	• 찹쌀밥 • 오이미역냉국(13.) • 매운돼지갈비찜 (1.2.5.6.10.13.) • 팽이버섯전(1.5.6.13.) • 상추차파리장스무침(5.6.13.) • 배추김치(9.13.) • 마들렌도넛(1.2.5.6.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 751.8/33.5/137.4/4.3	• 돼지불고기덮밥 (5.6.9.10.13.18.) • 호박완된장국(5.6.9.13.) • 배추겉절이(9.13.) • 무채장아찌(13.) • 감자구이(2.5.12.13.) • 피치음료(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 705.1/34.9/338.2/4.9	• 클로렐라밥 • 북어달걀국(1.8.9.13.) • 돼지고기와인조림 (5.6.9.10.13.) • 갑오징어무말랭이무침(17.) • 보쌈김치(9.13.) • 고구마맛탕(4.5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 716/35.5/184.6/4.3	• 통밀밥(6.) • 물냉면(1.2.3.5.6.9.13.16.) • 학공치강정(4.5.6.12.13.)& 파채초절이(5.6.13.) • 닭살냉채(1.2.5.6.13.15.) • 배추김치(9.13.) • 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 859.9/42.6/195.7/9.2			
8/23 Mon	8/24 Tue	8/25 Wed 수다날	8/26 Thu	8/27 Fri			
• 혼합잡곡밥(5.) • 감자고추장찌개(5.6.9.13.16.) • 마역줄기볶음(13.) • 토마토새우무침(5.6.) • 배추김치(9.13.) • 또다피자(1.2.5.6.9.10.12.13.15.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 685.1/28.3/400.7/3.3	• 찹쌀밥 • 아육탕국(5.6.8.9.13.) • 돼지고기&배추나물(2.5.6.10.13.15.16.) • 레몬무쌈&•꽃고추(5.6.) • 배추김치(9.13.) • 열대과일샐러드(1.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 652.2/33.6/221.8/3.8	• 참치비빔밥(5.6.13.) • 콩나물국(5.) • 크랜치순살냉정 (1.2.4.5.6.12.13.15.) • 열무김치(9.13.) • 매실주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 702.7/34/198.5/5	• 울무밥 • 해물순두부찌개 (1.5.6.8.9.13.17.18.) • 돈가스(1.2.5.6.10.12.13.18.) • 고구마줄기된장조림(5.6.13.) • 배추김치(9.13.) • 요거트(2.5.6.11.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 796.4/37.5/311.5/4.7	• 옥수수밥 • 해장국(5.6.13.) • 로제찜닭(2.5.6.12.13.15.) • 아랑치볶음(5.6.10.12.13.) • 배추김치(9.13.) • 수제비떡(4.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 744.8/41/296.9/3.4			
8/30 Mon	8/31 Tue	* 위 식단은 학사일정과 시장물가 및 식재료 공급사정으로 변경될 수 있습니다. ▶ 학교급식은 학생들의 건전한 심신발달과 편식교정 등 식생활개선을 위하여 실시합니다. ▶ 매주 수요일은 다 먹는 날 "수다날"을 운영하오니 가정에서도 나눔, 배려, 환경을 생각하여 지도해 주세요. ◇ 영양 및 원산지 정보 안내: http://www.chongil.ms.kr/ → 학교소식 → 급식안내 ◇ 밥을 제외한 모든음식에 알레르기⑤⑥⑬을 포함합니다.					
• 찹쌀밥 • 된장국(5.6.9.13.) • 어묵잡채(1.5.6.13.16.18.) • 돼지고기김치찌개(5.6.9.10.13.) • 배추김치(9.13.) • 불고기(2.5.6.10.12.13.15.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 695.3/46.9/487.7/4.6	• 찹쌀밥 • 냉우동국(1.3.5.6.7.13.18.) • 미트볼스튜 (1.2.4.5.6.10.12.13.16.) • 계란찜(1.2.5.6.9.13.) • 배추김치(9.13.) • 청포도&애플포도(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 783.3/45.6/411.8/5.6						