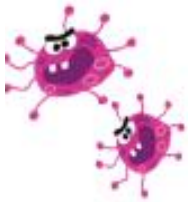




7월 영양소식지

<여름철 식중독! 집중탐구>

□ 식중독이란?



식품 섭취로 인하여 인체에 유해한 미생물이나 유독물질에 의해 발생하였거나, 발생한 것으로 판단되는 감염성 또는 독소형 질환(식품위생법 제2조 제14항)으로서 이런 세균의 침투 경로가 음식이면 식중독, 물이면 수인성 전염병으로 부릅니다.



□ 식중독은 어떻게 예방할까? - 4대 원칙!

청결

손 씻기, 뜨거운 물과 세정제로 주방도구 주기적으로 세척하기
과일과 채소는 흐르는 물에 씻기, 조리 장소와 음식을 해충으로부터 보호

분리보관

육류·가금류·해산물 등은 다른 식품과 분리 보관
익힌 음식과 익히지 않은 음식은 다른 용기에 보관

가열

음식은 가열한 후 먹기, 조리했던 음식은 완전히 재가열 후 먹기
육류·가금류·해산물 조리 시 완전히 익히기, 온도계 사용하기

냉장보관

먹고 남은 음식은 즉시 냉장고에 보관하기
조리한 음식을 상온에서 2시간 이상 방치하지 않기



* 4대 원칙은 일반적인 식중독 예방을 위한 지침이며, 식중독 군에 따라 예방법이 달라질 수 있습니다.

□ 우리 학교 급식은 이렇게 식중독을 예방하고 있습니다.



- 안전하고 신선한 식재료 사용합니다.
- 칼, 도마, 앞치마, 장갑 구분사용으로 작업 중 교차오염 방지하고 있습니다.
- 중심 온도계를 활용하여 음식물 가열 조리를 철저히 하고 있습니다.

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 네이버*다음 검색]

❖우리학교 학교급식 식재료 원산지 표시(20가지) 안내

- | | | |
|------------------------------------|------------------|------------------------------|
| * 쌀(밥,죽,누룽지,떡):국내산 | * 콩:국내산, 두부콩:국내산 | * 배추김치(배추,고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) |
| * 돼지고기,닭고기,오리고기:국내산 | * 쇠고기:국내산한우 | * 축산물가공품:국내산(베이컨:국산) |
| * 고등어,삼치,오징어:국내산 | * 갈치:국산 | * 낙지: 중국산 |
| * 양고기,뱀장어,넙치(광어),조피볼락,참돔,미꾸라지는 미사용 | *꽃게:국산 | *참조기: 국산 |
| | | * 수산물가공품:국내산 |



7월 학교급식 식단 안내



6/29 Mon	06/30 Tue	07/01 Wed 수다날	07/02 Thu	07/03 Fri
	 <p>깨끗이 손씻기 습관~! 식중독을 예방합니다.</p>	<p>김치볶음밥(1.2.5.6.9. 10. 13. 15. 18.) 계란파국(1.9. 13.) 사각어묵볶음(1.5.6.) 웨이감자구이(5.6.) 깍두기(9.13.) 마시는요거트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 796.6/30.5/330.1/3.7</p>	<p>수수밥 시금치된장국(5.6.9. 13. 18.) 닭볶음탕(5.6. 13. 15. 18.) 호박새우젓볶음(5.9.) 건파래볶음(5.9. 17. 18.) 배추김치(9. 13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 708/40.8/163.5/5.3</p>	<p>차조밥 부대찌개(1.2.5.6.9. 10. 13. 15. 16. 18.) 콩나물파채무침(5.) 오징어가스(1.2.5.6. 13. 17. 18.) 고등어양념구이(5.6.7. 13. 18.) 총각김치(9. 13.) 오렌지워터젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철분 891.7/40.2/211.4/4.2</p>
07/06 Mon	07/07 Tue	07/08 Wed 수다날	07/09 Thu	07/10 Fri
<p>율무밥 바지락수제비(5.6. 18.) 돈육바베리조림(5.6. 10. 12. 13.) 치커리사과무침(5.6. 13. 18.) 고추참치야채볶음(5.6. 13. 16. 18.) 배추김치(9. 13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 625.5/40/151.4/6.8</p>	<p>보리밥 돈육김치찌개(5.6.9. 10. 13. 18.) 블루베리묵무침(1.2.5.6. 10. 12. 13. 15. 16. 18.) 동그란현전(1.2.5.6. 10. 15. 16.) 열무김치(9. 13.) 파인애플조각(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 779.6/32.5/269.5/4.3</p>	<p>치밥(2.5.6. 12. 13. 15. 16. 18.) 우동국물(1.2.5.6.7.9. 13. 18.) 참나물된장무침(5.6.) 트리플치즈핫도그(1.2.5.6. 10. 15. 18.) 배추김치(9. 13.) 갈래디핑소스(1.2.5.6.) 오렌지자몽주스(11. 12.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 608/21.9/157.3/2.5</p>	<p>현미밥 동태찌개(5.9. 13.) 도라지오이생채(5. 13.) 돈육김치볶음(2.5.6.9. 10. 13. 18.) 두부구이(5.6. 18.) 깍두기(9. 13.) 카카오웃세(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 658.9/38.3/223.2/3.8</p>	<p>수수밥 복어해장국(5.9. 13.) 꽃말살매추리알샐러드(1.5. 12. 13. 18.) 오징어떡볶음(5.6. 13. 17. 18.) 매쉬드포테이토함박(1.2.5.6. 10. 12. 13. 16.) 배추김치(9. 13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 800.9/45.3/230/7.4</p>
07/13 Mon	07/14 Tue	07/15 Wed 수다날	07/16 Thu	07/17 Fri
<p>현미밥 근대된장국(5.6.9. 13. 18.) 매콤감자조림(5.6. 13. 18.) 고추장불고기(5.6. 10. 13. 18.) 깍두기(9. 13.) 소떡소떡(1.5.6. 12. 13. 16. 18.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 723.9/30.7/112.6/2.9</p>	<p>혼합잡곡밥(5.) 돼지갈비감자탕(5.6. 10.) 매추리알곤약조림(1.5.6. 13. 18.) 열무된장무침(5.6. 18.) 가자미까사(1.2.5.6.) 깍두기(9. 13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 828.6/33/187.1/4.6</p>	<p>기장밥 물어묵맛살볶음(1.5.6.) 수제돈가스(1.2.5.6. 10. 12. 13. 16. 18.) 배추김치(9. 13.) 양상추샐러드(1.5.6. 12. 13.) 바나나1/2 단호박크림스프(2.5.6. 13. 16. 18.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 731.8/42/206.4/2.8</p>	<p>미니밥 하트만두(1.5.6. 10. 16. 18.) 깍두기(9. 13.) 닭다리닭죽(15.) 수박 야채스틱 * 에너지/단백질/칼슘/철분 833/41.7/46.5/2.9</p>	<p>참치야채비빔밥(5. 13.) 다시마우채국(5.6.) 청경채김무침 고구마로크무슈(1.2.5.6. 10. 15. 16.) 백김치(9. 13.) 요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 624.7/28.6/284.3/4.4</p>
07/20 Mon	07/21 Tue	07/22 Wed 수다날	07/23 Thu	07/24 Fri
<p>혼합잡곡밥(5.) 민물새우찌개(5.9. 13.) 명절채소찜(5.6. 13. 18.) 오리불고기(5.6. 13. 18.) 배추김치(9. 13.) 초코칩페이스트리(1.2.5.6. 13. 16.) 무쌈 * 에너지/단백질/칼슘/철분 762.9/36.1/334.4/4.5</p>	<p>차조밥 육개장(13. 16.) 통곡물말치볶음(5.6. 13.) 아귀순살강정(2.5.6. 12. 13.) 연양식만둣고기(2.5. 16.) 총각김치(9. 13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 686.1/38.4/176.5/6.1</p>	<p>소시지오므라이스(1.2.5.6. 10. 12. 13. 15. 16. 18.) 두부된장국(5.9.) 삼추치킨무침(5.6. 13. 18.) 감자크로켓(1.5.6. 12.) 배추김치(9. 13.) 파인애플주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 772.2/30.2/195.5/4.7</p>	<p>기장밥 소고기미역국(5.6. 13. 16. 18.) 머위고추장찌개(1.2.5.9.) 매콤돼지갈비찜(5.6. 10. 13. 18.) 삼색나물(5.6. 18.) 배추김치(9. 13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 787.3/41.1/165.9/4.5</p>	<p>흑미밥 순두부짬뽕국(5.6.9. 10. 13. 17. 18.) 가지나물(5.6. 13. 18.) 새송이버섯볶음(5.6. 10. 18.) 수제후르츠참쌀탕수육(1.2.5. 6. 10. 11. 13. 18.) 배추김치(9. 13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 657/35.2/141.2/3.5</p>
07/27 Mon	07/28 Tue	07/29 Wed 수다날	07/30 Thu	07/31 Fri
<p>기장밥 우렁면장찌개(5.6.9. 13. 18.) 매일비빔국수(3.5.6. 13.) 마늘보쌈(2.5.6. 10.) 보쌈김치(9.) 양파장아찌(5.6. 13.) 상추쌈(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 824.5/40.7/234.9/5.1</p>	<p>수수밥 설렁탕(13. 16.) 클램이오징어초무침(5.6. 13. 17. 18.) 연두부*양념장(5.6.) 칼슘갯잎육전(1.5.6. 10. 15. 18.) 썬박지(9. 13. 18.) 아이스크림(1.2.5.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 743.8/31/76.6/4</p>	<p>낙지덮밥(5.6. 13.) 소고기무국(5.6.9. 13. 16.) 오이파프리카편장무침(5.6. 13.) 배추김치(9. 13.) 플레인요구르트(2.) 피자토스트(1.2.5.6. 10. 12. 13. 15. 16.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 720.7/41.7/388.1/4.6</p>	<p>혼합잡곡밥(5.) 호박고추장국(5.6.) 머위나물(5.6.) 점담*남작당면(5.6. 13. 15. 18.) 옥수수콘치즈구이(1.2.5. 13.) 배추김치(9. 13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 780.4/39.4/328.3/3.6</p>	<p>차조밥 만두국(1.5.6.9. 10. 15. 16. 17. 18.) 콩파오스파게티(1.5.6.9. 13. 15. 18.) 시금치나물(5.6. 18.) 배추김치(9. 13.) 열대과일샐러드(2.5.6. 13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 752.7/25.3/131.5/3.3</p>

※ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.

알레르기정보

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

해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관(☎ 070-4398-1032)으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대체할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

식재료 원산지 및 영양량 표시 정보

진안중학교 홈페이지 (<http://www.jinan.ms.kr/>) → 열린마당 → 식생활관 → 급식계서판