



(제2023-70호)

“사랑으로 즐겁게 공부하는 아름답고 희망찬 학교”

7-8월 영양소식지

<http://www.jinan.hs.kr/> 식생활관 433-1670

진안공업고등학교

발행 : 학 교 장

담당 : 영양교사

<여름 제철 식재료부터 식중독 예방 방법까지>

이달의 식재료

* 수박 *



여름철 대표 과일 수박! 수박은 수분을 많이 머금고 있어 더운 날에 먹으면 갈증을 해소할 수 있어요. 수박씨가 건강에 좋다는 것을 알고 있나요? 수박씨는 각종 비타민, 단백질, 칼슘 등이 많아 성장발달에 도움을 줘요. 하지만 그냥 먹으면 소화가 되지 않으니 볶아서 먹거나 수박 과육과 함께 갈아 마셔야 해요!

* 옥수수 *



여름의 제철 간식 옥수수! 옥수수는 식이섬유가 많아서 변비를 예방에 도움을 줘요. 옥수수의 종류에는 달콤하고 노란 '단옥수수'와 쫄쫄하고 반투명한 '찰옥수수'가 있어요. 단옥수수에는 초당옥수수가 포함되는데, 알맹이가 작고 납작하며, 당분이 풍부해요.

출처 : 식품안전나라, 농식품정보누리, 네이버 지식백과

본격적 더위의 시작, '소서'



“맙소서! 너무 덥다!” 본격적 여름철 더위가 시작되는 소서는 24절기 중 열한 번째에 절기예요. ‘작은 더위’라고도 하며, 장마가 시작되어 끈적끈적하고 습하고 더운 날씨가 이어져요.

소서에는 여름 채소들이 풍성하게 열매를 맺기 시작하는데, 신선하고 맛이 좋아요. 특히 단물이 오른 애호박이 맛있다고 해요.

이 무렵이 되면 연못에서 연꽃이 피어요. 연못 땅속에 있는 줄기는 우리가 반찬으로 먹는 연근이라는 사실, 알고 있나요? 연근은 식이섬유가 풍부하며 아삭한 식감이 특징이에요.

출처: 「그림으로 만나는 사계절 24절기」

더위야 물러가라, '복날'

복날은 음력 6월에서 7월 사이의 초복, 중복, 말복으로 합쳐서 '삼복'이라고 부르기도 합니다.

우리가 몹시 더운 날씨를 '삼복더위'라고 말하는 이유는 초복, 중복, 말복의 삼복 기간이 여름철 중에서도 가장 더운 시기이기 때문이에요.

복날하면 생각나는 대표적인 음식 <삼계탕>!



왜 더운 여름날 뜨거운 삼계탕을 보양식으로 먹게 되었을까요? 동의보감에 따르면 닭고기는 따뜻한 성질을 가져 우리 몸의 내장 기관을 안정시켜주어 몸의 저항력을 키워준다고 합니다.

출처 : 네이버 지식백과, 한국민족문화대백과

무더운 여름, 식중독을 조심해!

식중독은 자연적인 독성물질 또는 유해 물질로 오염된 음식을 먹고 생기는 질환입니다. 무더운 여름에 더욱 조심해야 하는 식중독! 예방법을 함께 알아볼까요?



▶ 휴가지에서는 이렇게 예방합니다.

- ① 식사 전에는 손을 깨끗이 씻어요.
- ② 야생 버섯이나 식물은 함부로 채취하거나 먹으면 안 돼요!
- ③ 마실 물은 꼭 끓여서 먹어요.
- ④ 어패류는 충분히 익혀서 먹어요.

▶ 장을 볼 때는 이렇게 예방합니다.

- ① 식재료는 상온에 1시간 이상 두지 마세요!
- ② 수산물은 눈이 또렷하고 비늘이 잘 붙어있는 것으로 구매하세요!
- ③ 식재료를 구매할 때는 상온 보관 식품 > 과일·채소 > 육류 > 어패류 순서로 구매하세요!

출처 : 식품안전나라

◇ 우리학교 학교급식 식재료 원산지 표시(20가지) 안내

- | | | |
|------------------------|---|-------------------------------|
| * 쌀(밥,죽,누룽지,떡): 국내산 | * 콩: 국내산, 두부콩:국내산 | * 배추김치(배추,고춧가루): 국내산(짜개용,반찬용) |
| * 돼지고기,닭고기,오리고기: 국내산 | * 쇠고기: 국내산한우(암소) | * 축산물가공품: 별도표시 |
| * 고등어,삼치,오징어,미꾸라지: 국내산 | * 갈치: 모로코산, 봉장어:중국산 | * 낙지: 베트남산, 명태,코다리: 러시아산 |
| * 수산물 가공품(오징어채): 페루산 | * 양고기, 뱀장어, 넙치(광어), 조피볼락, 참돔, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어 및 부세는 미사용 | |



7-8월 학교급식 식단 안내(조식)



7/3 Mon	7/4 Tue	7/5 Wed 수다날	7/6 Thu	7/7 Fri
<p>친환경쌀밥` 두부미소국(5.6.7.18.) 돈육불고기/무쌈(5.6.10.13.18.) 배추김치`(9.13.) 망고파인주스(13.) 감자그라탕(2.5.6.10.13.) 초코크런치케익(1.2.5.6.15.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1028.3/41.4/129.4/3.1</p>	<p>친환경쌀밥` 쇠고기무국(5.6.8.13.16.18.) 망고푸딩샐러드(1.2.5.6.12.) 닭가슴살스테이크(5.6.10.12.13.15.16.18.) 후랑크야채볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치`(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 918.5/41.8/87.4/4.3</p>	<p>스팸각두기볶음밥(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.17.18.) 견새우아욱국(5.6.9.13.18.) 고춧잎무침 탄두리소스오리주물럭(2.5.6.12.13.) 배추김치`(9.13.) 화이트레인지케익(1.2.5.6.15.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 903.9/40.9/310.3/6.1</p>	<p>친환경쌀밥` 삼색옹심이만두국(1.5.6.10.16.18.) 돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13.18.) 치즈닭갈비(2.5.6.13.15.16.18.) 고구마대들깨볶음(5.6.13.18.) 배추김치`(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 936.3/66.1/255.9/4.5</p>	<p>새우계란볶음밥(1.5.6.9.13.18.) 두부김치국(5.9.13.) 떡갈비칠리무침(2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 각두기(9.13.) 오이소박이(9.13.) 우유/아몬드후레이크(2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 889.7/43.3/433.5/7.3</p>
7/10 Mon	7/11 Tue	7/12 Wed 수다날	7/13 Thu	7/14 Fri
<p>후리가게비빔밥(1.2.5.6.10.13.15.16.) 매콤감자국(5.6.13.18.) 망고토마토샐러드(2.12.) 돈까스케첩조림(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 배추김치`(9.13.) 하루요거트(플레인)(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 899/29.6/163.1/3.8</p>	<p>친환경쌀밥` 콩나물국밥(1.5.6.8.9.10.16.18.) 계란꽃맛샐러드(1.2.5.6.8.11.12.13.) 어묵떡볶이`(1.5.6.13.16.18.) 치킨까스/케이준드레싱(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 배추김치`(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 900.8/39.9/287.5/8</p>	<p>친환경쌀밥` 돈육순두부찌개(5.6.9.10.13.17.18.) 오징어무초무침(5.6.13.17.) 안동찜닭(5.6.8.13.15.16.18.) 새우볼/머스터드소스(1.2.5.6.9.13.) 배추김치`(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 813.9/64.3/220.4/7</p>	<p>친환경쌀밥` 묵은지돼지등뼈찌개(5.6.9.10.13.18.) 각두기(9.13.) 골드키위 우유/코코볼(2.5.6.) 물떡꼬치어묵국(1.2.5.6.9.13.15.16.17.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 893.9/51.9/511.2/6.5</p>	<p>참치김치볶음밥(5.9.13.) 맑은유부국(5.6.18.) 닭가슴살야채샐러드(1.5.12.13.15.) 하트새우까스/케첩(1.2.5.6.8.9.10.16.17.18.) 열무김치(9.13.) 요구르트(80)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 907.9/55.6/286/4.9</p>
7/17 Mon	7/18 Tue 방학식	8/30 Wed 개학	8/31 Thu	
<p>김밥볶음밥(1.2.5.6.10.13.18.) 얼큰쇠고기무국(5.6.8.13.16.18.) 고기북만두찜(1.2.5.6.10.13.16.18.) 배추김치`(9.13.) 콘치즈토스트(1.2.5.6.13.) 얼라이브(자몽)(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 920.8/34.6/364.4/5.5</p>	<p>친환경쌀밥` 감자옹심이(9.13.16.17.) 골뱅이오이무침(5.6.13.18.) 닭정육데리야끼볶음(5.6.13.15.) 배추김치`(9.13.) 허니버터찰도그롤(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 890.5/45.3/125.4/4.1</p>	<p>훈제오리볶음밥(1.2.5.6.10.13.18.) 시금치유부된장국(5.6.13.18.) 만두치즈그라탕(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 대파해물전(1.2.5.6.8.9.10.13.15.16.17.18.) 배추김치`(9.13.) 진한망고주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1278.4/51.1/396.4/5.6</p>	<p>친환경쌀밥` 돈육살김치찌개(5.6.9.10.13.18.) 우유계란찜(1.2.5.6.13.) 갈릭크런치생선까스/소스(1.2.5.6.13.) 배추김치`(9.13.) 초코슈(1.2.5.6.15.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 970.3/40.2/474.8/4.4</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)등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.

해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관(☎433-1670)으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대체할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

식재료 원산지 및 영양량 표시 정보

진안공업고등학교 홈페이지 (<http://www.jinan.hs.kr/>) → 열린마당 → 식생활관 → 급식계시판



7-8월 학교급식 식단 안내(중식)



7/3	7/4	7/5 수다날	7/6	7/7
<p>현미잡곡밥 도토리묵냉국(5.6.9.13.16.18.) 등뼈김치찌개(5.6.9.10.13.) 감자베이컨프리타타(1.2.10.12.13.) 썩갠나물 석박지(9.13.18.) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 963.6/55.9/395.8/5.5</p>	<p>현미잡곡밥 닭개장(5.6.13.15.18.) 고등어무조림(5.6.7.13.18.) 치커리사과겉절이(5.6.13.) 떡갈비/부추소스(2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 스프링어니언크림치즈파이(1.2.5.6.13.14.) * 에너지/단백질/칼슘/철 956.6/41.4/154/5.2</p>	<p>친환경쌀밥(소) 돈코츠라멘(1.2.4.5.6.9.10.12.13.15.16.17.18.) 시금치나물(13.) 토마토베리샐러드(12.13.) 수제치킨까스(70)(1.2.5.6.11.13.15.) 배추김치(9.13.) 플레인요거양양(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 998.4/52.8/427.7/3.2</p>	<p>현미잡곡밥 순두부찌개(5.6.9.10.13.17.18.) 돈육갈비찜(5.6.10.13.16.18.) 호두참나물무침(5.6.14.18.) 당면튀김만두강정(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 궁채절임장아찌(자율) * 에너지/단백질/칼슘/철 984.6/48.9/149.4/4.4</p>	<p>현미잡곡밥 조랭이떡국(1.13.16.) 오리훈채무쌈(5.6.18.) 청경채나물(9.13.) 비엔나야채볶음(2.5.6.10.12.13.15.) 배추김치(9.13.) 옥수수버터구이(2.5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1067.2/41.5/128.3/5.8</p>
7/10	7/11 초복	7/12 수다날	7/13	7/14
<p>현미잡곡밥 쇠고기미역국(5.6.16.18.) 돈육콩나물찜(5.6.10.13.18.) 애호박느타리버섯볶음(5.) 두부구이&양념장(5.6.18.) 열무김치(9.13.) 코코젤라또(1.2.5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 882.3/52.4/294.6/5</p>	<p>현미잡곡밥 닭다리상계탕(13.15.) 물만두찜(1.5.6.10.11.12.13.16.18.) 부추겉절이(5.6.13.) 삼치데리야끼구이(5.6.13.18.) 깍두기(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 963.3/59.2/84.2/7.6</p>	<p>제육야채덮밥(5.6.10.13.) 계란실파국(1.5.6.13.) 양배추사과샐러드(1.5.6.13.) 콩나물볶음(5.13.) 트리플치즈크러스트피자(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 아이스티(11.) * 에너지/단백질/칼슘/철 983.1/59.5/234.8/3.9</p>	<p>현미잡곡밥 매콤어묵국(1.5.6.9.13.16.17.18.) 미나리나물(5.6.) 바베큐복합(5.6.10.12.13.16.18.) 버터갈릭감자튀김(1.2.5.6.12.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1085.1/44.6/182.7/4.7</p>	<p>현미잡곡밥 한우곰탕&소면(5.6.13.16.) 돈육매추리알장조림(1.5.6.10.13.18.) 아삭이고추무침(5.6.13.18.) 치킨너겟&머스타드S(1.2.5.6.15.) 배추김치(9.13.) 꼬마약과(1.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1007.2/62.3/119.7/7.4</p>
7/17	7/18 방학식	8/30 개학	8/31	
<p>현미잡곡밥 동태매운탕(5.6.13.) 양배추쌈&우렁쌈장(5.6.18.) 춘천닭갈비(5.6.13.15.) 타코야끼(1.2.5.6.7.13.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 839.6/51.8/301.5/4.8</p>	<p>현미잡곡밥 추어탕(13.) 상추겉절이(5.6.13.18.) 간장버섯불고기(5.6.10.13.18.) 배추김치(9.13.) 오라떼피치(11.13.) 마더구스브라우니(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 848.9/40.4/305.4/6.2</p>	<p>짜장밥(2.5.6.10.18) 크래미달갈국(1.5.6.8) 꽂김치조림(5.6.9.13.18) 양상추샐러드/오리엔탈D(1.5.6.12.13) 수제탕수육&탕수육소스(1.2.5.6.10.11.12.13) 깍두기(9.13) 모구모구요거트(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 967.3/56.2/263.0/5.0</p>	<p>현미잡곡밥 마라탕(1.2.5.6.9.10.13.15.16.17.18.) 간장돼지불고기(5.6.10.13.18.) 삼치카레구이(2.5.6.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 오이소박이(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 933.9/68.8/196.9/9.4</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)등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.

해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관(☎433-1670)으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대체할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

식재료 원산지 및 영양량 표시 정보

진안공업고등학교 홈페이지 (<http://www.jinan.hs.kr/>) → 열린마당 → 식생활관 → 급식게시판



7-8월 학교급식 식단 안내(석식)



7/3 Mon	7/4 Tue	7/5 Wed 수다날	7/6 Thu
<p>친환경잡곡밥(5.) 돈육짜글이찌개(5.6.9.10.13.18.) 닭볶음탕(5.13.15.) 소떡소떡(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 레몬크림새우(1.2.5.6.9.12.13.15.) 열무김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1049.7/45.7/282.3/6.1</p>	<p>단호박카레라이스(2.5.6.10.13.16.) 부대찌개(2.5.6.9.10.13.15.) 콩나물무침(5.) 오징어링/김말이(1.2.5.6.8.9.10.12.13.16.17.18.) 온두부/김치볶음(5.6.9.18.) 컵식혜(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 933.4/37.2/228.5/17.1</p>	<p>친환경잡곡밥(5.) 참치김치국(5.9.13.) 파채불고기(5.6.10.13.18.) 로제치즈누들떡볶이(2.5.6.9.10.12.13.16.18.) 열무김치(9.13.) 웨이감자치즈시즈닝(2.5.12.) 멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 960.3/50.3/295.1/4.5</p>	<p>열무보리비빔밥(1.5.6.9.10.) 차돌된장국(5.6.13.16.18.) 짜먹는햄/머스터드소스(1.2.5.6.10.13.15.16.) 조기카레구이(2.5.6.12.13.16.18.) 깍두기(9.13.) 요거톡(초코필로우&크런치)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 972.2/53.2/266.2/7.3</p>
7/10 Mon	7/11 Tue	7/12 Wed 수다날	7/13 Thu
<p>친환경잡곡밥(5.) 쌀국수(5.6.9.13.15.16.18.) 열대과일샐러드(1.5.6.11.12.13.) 탕수만두(1.2.5.6.10.11.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 미미반미샌드위치(1.2.5.6.9.12.13.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1034.3/36.2/268.7/11.1</p>	<p>친환경잡곡밥(소)(5.) 냉짬뽕(면)(1.3.5.6.9.13.16.17.18.) 오리훈제김치볶음(1.5.9.13.) 콘치즈구이(1.2.5.13.) 열무김치(9.13.) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 1120.5/47.9/341.4/5.8</p>	<p>친환경잡곡밥(5.) 육개장(5.6.13.16.18.) 에그치즈함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 수제마늘빵(1.2.5.6.13.) 콤포샐러드(1.2.5.12.13.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 961.8/38.5/312.4/5.3</p>	<p>옛날도시락비빔밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.) 오이우무냉국(2.5.6.9.13.16.18.) 돼지고기수육/상추.쌈장(5.6.9.10.13.18.) 무말랭이무침(완)(9.13.) 보쌈김치(9.13.) 메이플피칸파이(1.2.5.6.14.15.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 974.4/66.9/343/13.9</p>
7/17 Mon	7/18 Tue 방학식	8/30 Wed 개학	8/31 Thu
<p>친환경잡곡밥(5.) 순대돼지국밥(1.2.5.6.8.9.10.13.16.18.) 단호박치즈구이(2.5.6.18.) 쫄면(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 포도(캠벨) * 에너지/단백질/칼슘/철 971.5/47.6/331.2/9.2</p>		<p>친환경잡곡밥(5.) 도토리묵사발(5.6.9.13.16.18.) 로제스파게티(소시지)(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 매콤장각구이(5.6.12.13.15.16.18.) 열무김치(9.13.) 꽃빵튀김/연유(1.2.5.6.10.13.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1506.5/69.4/220.3/5.6</p>	<p>친환경잡곡밥(소)(5.) 장칼국수(1.5.6.13.16.18.) 짜먹는돼지불고기(5.6.10.13.18.) 배추김치(9.13.) 오지치즈후라이(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 수제망고바나나스무디(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1593/72.8/586.2/5</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)등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.

해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관(☎ 433-1670)으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대체할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.



식재료 원산지 및 영양량 표시 정보

진안공업고등학교 홈페이지 (<http://www.jinan.hs.kr/>) → 열린마당 → 식생활관 → 급식게시판