



(제2024-58호)

“체계적인 기술 교육과 바른 품성을 갖춘 창의적 인재 육성”

7월 영양소식지

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

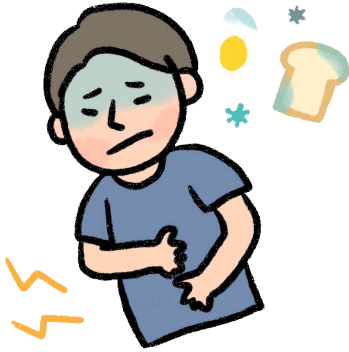
한국기술부사관고등학교

발행 : 학 교 장

담당 : 영양교사

벌써 한 해의 반이 지나가고, 7월이 되었습니다. 즐거운 여름방학이 시작되는 7월에는 어떤 영양 정보가 우리에게 도움이 될까요?

무더운 여름, 식중독을 조심해요!



- 식중독이 무엇인가요?

음식을 먹고 나서 우리 몸에 안 좋은 미생물이나 유독물질에 의하여 발생하는 감염성이나 독소형 질환을 말합니다. 여름에는 식품이 잘 변질되어 식중독에 걸리기 쉬우므로 더욱더 조심해야 해요.

- 식중독에 걸리면 어떤 증상이 나타날까요?

일반적으로 구토, 설사와 같은 소화기 증상이 나타납니다. 이 외에도 원인에 따라 발열, 신경 마비 등의 증상도 나타납니다.

- 식중독은 왜 걸리나요?

종류	원인균	오염원
감염형	살모넬라균	쥐, 가축, 바퀴벌레 등 달걀 식중독의 원인균으로서 달걀껍데기에 묻은 분변 등에서 오염돼요.
	장염 비브리오균	조개류, 오징어, 어패류 등 어패류를 날로 먹는 것은 위험해요
독소형	포도상구균	입, 코, 손 등의 굼은 상처 적절한 냉장 보관과 개인위생이 중요해요
	보툴리누스균	살균할 수 없는 어육류, 통조림, 소시지 등

- 어떻게 예방할까요?

흐르는 물에 **비누로 30초 이상 손 씻기**, 음식은 **충분히 익혀 먹기**, 마시는 물은 **끓여 먹기**! 세 가지 수칙을 기억해요.

올바른 식품 보관법

식중독을 예방하고 안전하게 식품을 섭취하기 위해 손 씻기, 끓여 먹기, 익혀 먹기만큼 중요한 것은 바로 **식품을 올바르게 보관하는 것**입니다.

달걀, 우유와 같은 냉장식품과 이른 시일 내에 먹을 육류와 어패류는 **냉장실**에 보관합니다. 냉동만두나 아이스크림과 같은 냉동식품과 시간을 두고 나중에 먹을 육류, 어패류는 **냉동실**에 보관합니다. 마지막으로, 라면, 쌀, 식용유와 같은 먹거리는 실온에 보관하고 감자나 바나나도 **실온**에 보관해야 하는 식품입니다.

기후위기와 먹거리

매년 더 많이 쏟아지는 장마와 더욱 뜨거워진 열기로 가득한 여름, 기후위기는 우리의 날씨에 많은 영향을 끼치고 있습니다. 그런데 이 기후위기는 우리의 먹거리에도 변화를 가져왔다는 사실, 알고 있었나요?

기후위기로 사라질지도 모르는 먹거리

	사과	비타민 C와 섬유질이 풍부한 사과는 꽃을 피우기 위해 500시간 이상의 추위가 필요합니다. 하지만 기후위기로 인한 기온의 상승과 질병을 일으키는 벌레의 증가로 우리는 곧 사과를 못 먹게 될지도 몰라요!
	감자	굽고, 튀기고, 삶고, 찌고 다양하게 조리해 먹을 수 있는 먹거리 감자, 감자는 서늘하고 축축한 땅에서 자랄 수 있습니다. 하지만 기후위기로 인해 점점 기온이 올라가며 2050년에는 감자의 25%가 멸종할 것이라고 이야기합니다. 우리는 곧 감자를 못 먹게 될지도 몰라요!
	초콜릿	달콤한 디저트에 빠질 수 없는 초콜릿, 초콜릿을 만드는 카카오나무는 더운 날씨에서도 견딜 수 있는 충분한 물이 필요합니다. 기후위기로 인해 날씨가 더 무덥고, 건조해지며, 우리는 곧 초콜릿을 못 먹게 될지도 몰라요!
	꿀	벌은 전 세계 식물의 80%를 수분시키며 꿀을 만들어 냅니다. 하지만 최근 10년 동안 벌은 기생충, 먹이의 질 저하, 기후위기 등으로 기록적인 속도로 죽어갔습니다. 우리는 곧 꿀을 못 먹게 될지도 몰라요!

출처 : 내일은 못 먹을지도 몰라/ 시어도어 C 듀머스 / 롤러코스터

◇ 우리학교 학교급식 식재료 원산지 표시(29가지) 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,방어:국내산
- * 참조기: 중국, 갈치:모로코산, 낙지: 베트남산, 명태,코다리:러시아산
- * 수산물 가공품 : 별도표시
- * 양고기,염소고기,뱀장어,넙치,조피볼락,참돔,가리비,멍게,전복,부세는 미사용

7월 학교급식 식단 안내(조식)

7/1 Mon	7/2 Tue	7/3 Wed 수다날	7/4 Thu	7/5 Fri
친환경통밀밥(6) 매콤어묵국(1.5.6.9.17.18) 탄두리소스오리주물럭(2.5.6.12.13) 하트새우가스/케찹(1.2.5.6.9.12.18) 배추김치(9) 오이소박이(13) 열라이브(자용)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 969.1/38.3/228.3/5.4	불향꾸꾸미덮밥(5.6.8.9.13.17.18) 콩나물국(5.6) 고구마순무침(5.6) 돈육불고기/무쌈(5.6.10.13) 만두치즈그라탕(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 981.8/60.9/410.1/6.7	친환경귀리밥 참치김치국(9) 몽골몽골달걀찜(1) 소라굴뱅이무침(5.6.13) 연양식육전/파채(2.5.6.13.16) 열무김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 892.8/44.3/248.5/7.0	간장버터계란밥(1.2.5.6.13.18) 돈육순두부찌개(5.6.9.10.13.17.18) 닭가슴살샐러드(1.2.5.6.13.15) 배추김치(9) 고칼슘우유(2) 콘치즈토스트(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 955.8/49.0/687.0/5.8	친환경귀리밥 크루통브로콜리스프(2.5.6.13.16) 콩나물잡채(5.6.13) 까르보함박가스(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 웨지감자치즈시즈닝(5) 콩가루모닝빵(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 957.4/28.1/146.4/4.8
7/8 Mon	7/9 Tue	7/10 Wed 수다날	7/11 Thu	7/12 Fri
후리가케비빔밥(1.2.5.6.10.15.16) 두부김치국(5.9) 콩나물무침(5) 바삭불고기(5.6.10.13.18) 오꼬노모야끼(1.5.6.7.9.10.13.17.18) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 906.2/49.5/232.0/5.8	친환경쌀밥 감자옹심이(17) 홍진미채무침(5.6.13.17) 안동찜닭(5.6.13.15.16) 우유/초코칩(2.5) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 975.4/56.1/375.4/4.1	친환경잡곡밥(5) 쇠고기무국(5.6.16) 참나물무침 오삼불고기(5.6.10.13.17) 베이컨계란구이(1.5.6.10.12.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 964.7/49.6/185.0/5.0	친환경쌀밥 우렁두부된장국(5.6) 콧노리치등심돈까스/소스(5.6.10.12.13.18) 타코야끼(1.2.5.6.7.13.18) 배추김치(9) 딸기바나나스무디(13) 그린샐러드/키워드레싱(1.2.5.6.12) * 에너지/단백질/칼슘/철 924.9/35.9/314.9/4.4	매콤제육덮밥(5.6.10.13) 파송송계란국(1.5.6) 김가루실파무침(5.6.13) 칠리간소새우(1.5.6.9.12.13) 후랑크야채볶음(1.2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 937.6/38.4/209.9/3.3
7/15 Mon 초복	7/16 Tue	7/17 Wed 수다날	7/18 Thu	7/19 Fri
친환경쌀밥 장미국밥(5.6.10.16) 상추부추무침 바베큐복합(5.6.10.12.13) 새우불고기/청양머스터드(1.2.5.6.9) 배추김치(9) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 909.1/42.9/156.5/3.7	햄계란볶음밥(1.2.5.6.10.15.16) 건새우아묵국(5.6.9) 돈육목은지찜(5.6.9.10.13) 도토리묵상추무침(5.6.13) 관동만두(1.5.6.10.12.13.16.18) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 957.5/39.6/265.3/14.7	친환경귀리밥 꽃게탕(5.6.8.17.18) 오리훈제치즈단호박찜(2) 가지달걀볶음(5) 맛감자비엔나(2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 한라봉젤리보 * 에너지/단백질/칼슘/철 915.7/44.9/305.6/8.4	타코라이스(2.5.6.12.13.16) 들깨감자국 건파래볶음 미나리고추장불고기(5.6.10.13) 배추김치(9) 다이제시리얼/우유(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 943.8/46.7/479.2/5.9	친환경통밀밥(6) 돈육짜글이찌개(5.6.9.10.13) 도라지배추무침(13) 망고요거트샐러드(2) 고구마돈가스/소스(1.5.6.12.13.18) 파김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 896.3/25.8/172.3/3.2
7/22 Mon	7/23 Tue 종업식			
친환경통밀밥(6) 쇠고기떡국(1.13.16) 돈육참스테이크(2.5.6.10.12.13.16.18) 스텔두부구이(1.2.5.6.10.13.15.16) 배추김치(9) 크래미양배추샐러드(1.2.5.6.8) * 에너지/단백질/칼슘/철 939.0/42.7/163.5/3.9	새우야채볶음밥(1.2.5.6.9.10.15.16) 맑은유부국(5.6) 아삭이고추무침(5.6.13) 돈육간장불고기(5.6.10.13) 맥앤치즈(1.2.5.6.10.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 903.6/43.0/235.2/2.8			

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

- 알레르기정보**
 1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산염 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.
 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관 (☎ 433-1670)으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대체할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.
- 식재료 원산지 및 영양량 표시 정보**
 한국기술부사관고등학교 홈페이지 (<http://www.jinan.hs.kr/>) → 열린마당 → 식생활관 → 급식계시판

7월 학교급식 식단 안내(중식)

7/1 Mon	7/2 Tue	7/3 Wed 수다날	7/4 Thu	7/5 Fri
<p>현미잡곡밥 한우곰탕&소면(5.6.13.16) 메밀순나물(3) 돈육곰창볶음(5.6.10.13) 야채달걀말이&케첩(1.5) 깍두기(9) 참외</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 857.2/43.7/112.5/5.7</p>	<p>현미잡곡밥 도토리묵냉국(5.6.9.16) 돈육매추리알장조림(1.5.6.10.13) 시금치나물(13) 목수수야합박이아&소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 갓김치(9) 초코칩쿠키(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 986.7/40.9/157.9/4.8</p>	<p>유니짜장면(면기)(2.5.6.10.13) 문어짬뽕국(9.17) 단무지무침 까망베르치즈어묵바(1.5.6.12) 수제치킨까스&타르타르S(1.2.5.6.11.13.15) 배추김치(9) 요구르트(65)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 994.2/65.3/194.9/3.5</p>	<p>현미잡곡밥 닭개장(5.6.13.15) 민물새우시래기조림(5.6.9.13) 돈육갈비찜(5.6.10.13) 고구마맛탕(13) 갓김치(9) 포도주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,021.6/43.0/326.4/4.0</p>	<p>현미잡곡밥 청국장찌개(5.9.10) 양상추망고샐러드(1.2.5.6.12) 로제스파게티(소시지)(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 소고기낙지볶음(5.6.13.16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 978.5/57.2/223.7/7.0</p>
7/8 Mon	7/9 Tue	7/10 Wed 수다날	7/11 Thu	7/12 Fri
<p>현미잡곡밥 쇠고기미역국(5.6.16) 파리초찜(5.6) 등뼈감치찜(5.6.9.10.13) 청양갈릭고기튀김&타르타르S(1.2.5.6.10.13) 파김치(9) 우유빙수(2.5.6.11) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,021.3/48.7/267.4/8.5</p>	<p>현미잡곡밥 매콤어묵국(1.5.6.9.17.18) 고등어구이(5.6.7) 숙주겨자냉채(5.6.13) 오리주물럭(5.6.13) 배추김치(9) 상추&쌈장(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 951.9/43.3/203.8/6.7</p>	<p>소시지오므라이스(1.2.5.6.10.12.15.16) 두부된장국(5.6) 어묵감자조림(1.5.6.13) 아삭이&추무침(5.6.13) 현무암치킨&양파드레싱(1.2.5.6.12.15) 갓김치(9) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 900.4/37.1/164.9/3.3</p>	<p>현미잡곡밥 돼지국밥(5.6.9.10) 부추겉절이(5.6.13) 참나물애호박해물전(5.6.9.13.17) 크런치포테이토오징어링&칠리S(1.5.6.12.13.17) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 777.8/41.6/160.4/6.2</p>	<p>현미잡곡밥 참치김치국(9) 콩나물무침(5) 마파두부(5.6.10.12.13.18) 순살안동찜닭(5.6.13.15.16) 배추김치(9) 아이스슈(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 947.8/48.4/222.0/4.4</p>
7/15 Mon 초복	7/16 Tue	7/17 Wed 수다날	7/18 Thu	7/19 Fri
<p>현미잡곡밥 추어탕(13) 치커리사과샐러드(1.2.5.6.12) 분모자로제된닭(2.5.6.10.13.15.16) 쇠고기숙주볶음우동(5.6.12.13.16.18) 배추김치(9) 망고라떼 * 에너지/단백질/칼슘/철 974.4/48.3/353.4/6.6</p>	<p>현미잡곡밥 오징어감자국(9.17) 파채족발(5.6.10.13) 미역초무침(5.6.13) 어묵떡볶이(1.5.6.13) 배추김치(9) 상추&쌈장(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 935.0/46.5/225.3/3.2</p>	<p>제육야채덮밥&계란후라이(5.6.10.13) 꼬치어묵국(1.5.6.9) 두부구이&양념장(5.6) 삼치데리야끼튀김(5.6.13) 궁채절임장아찌 배추김치(9) 파인애플주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 921.3/47.1/292.7/3.7</p>	<p>현미잡곡밥 동태매운탕(5.6.13) 곤약콩가루무침(자율)(5.13) 열무순된장나물(5.6) 치즈닭갈비(2.5.6.13.15) 멘보샤&칠리S(1.5.6.9.12.13) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 977.6/50.3/322.0/4.3</p>	<p>쇠고기야채볶음밥(2.5.6.13.16.18) 오이냉국(5.6.13) 숙갓나물 돈육소시지콩나물찜(2.5.6.10.12.13.15.16) 갈치구이(5.6) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 906.4/50.6/203.0/4.0</p>
7/22 Mon	7/23 Tue 종업식			

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

알레르기정보

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

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

식재료 원산지 및 영양량 표시 정보

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

7월 학교급식 식단 안내(석식)

7/1 Mon 스팸마요덮밥(1.2.5.6.10.13.15.16.18) 호박잎된장국(5.6) 닭볶음탕(15) 로제치즈누들떡볶이(2.5.6.10.12.13) 마늘쫄면새우볶음(1.5.6.9.13) 배추김치(9) 주시쿨(자두맛) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,146.2/48.9/452.1/5.2	7/2 Tue 친환경잡곡밥(소)(5) 돈코츠라멘(1.2.5.6.10.13.15.16) 두부양파조림(5.6.13) 오리훈제김치볶음(9.13) 오징어링/김말이(1.2.5.6.8.9.12.13.16.17.18) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,231.8/56.7/274.2/10.1	7/3 Wed 수다날 친환경잡곡밥(5) 사골물만두국(1.5.6.10.13.16.18) 토마토블루베리샐러드(12.13) 상하이씨푸드스파게티(1.2.5.6.9.10.12.13.16.17.18) 알싸한청양고추떡갈비/소스(5.6.10.15.16.18) 배추김치(9) 사과곤약젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,176.1/44.4/106.7/7.4	7/4 Thu 친환경잡곡밥(소)(5) 쫄면우동(1.3.5.6.7.9.13.18) 치즈닭갈비(2.5.6.15) 감자베이컨볶음(5.10) 깍두기(9) 스위트트로피컬(11.12) 수제마늘빵(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,046.9/47.6/298.8/4.9
7/8 Mon 친환경구리밥 돈육삼김치찌개(5.9.10) 호박잎쌈/강원장(5.6) 에그치즈함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 콘치즈구이(1.2.5.13) 총각김치(9) 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,013.8/49.2/559.3/5.7	7/9 Tue 단호박카레라이스(2.5.6.10.12.13.16) 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 콩나물불고기(5.6.10.13) 치킨너겟샐러드(1.2.5.6.12.15) 배추김치(9) 수제복숭아아이스티(11) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,191.0/53.1/147.4/3.5	7/10 Wed 수다날 친환경통밀밥(6) 등뼈감자탕(5.6.10.13) 깻잎조림(5.6) 들깨오리불고기(5.6.13.18) 소시지푸실리볶음(1.2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,104.3/50.4/358.4/6.1	7/11 Thu 옛날도시락비빔밥(1.2.5.6.9.10.15.16) 오징어호박국(9.17) 불죽밥/무쌈(5.6.10.13) 들기름막국수(3.5.6.7.13.18) 파김치(9) 감말랭이요거트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,185.0/68.0/497.9/10.3
7/15 Mon 초복 친환경흑미밥 닭다리상계탕(1.15) 새콤오이무침(13) 잡채(5.6.10) 오징어불떡강정(1.4.5.6.12.13.17) 깍두기(9) 열려먹는 연요(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,077.1/64.8/174.1/4.8	7/16 Tue 친환경통밀밥(6) 냉짬뽕(면)(5.6.9.13.16.17.18) 칠리탕수육/소스(1.5.6.10.12.13) 배추김치(9) 해쉬브라운피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 단우지 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,164.5/39.1/124.7/8.8	7/17 Wed 수다날 친환경잡곡밥(5) 얼큰쇠고기무국(5.6.16) 돈육갈비찜(5.6.10) 쫄면골뱅이무침(5.6.13) 키위황도사과샐러드(11) 파김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,047.4/51.4/105.3/3.3	7/18 Thu 친환경구리밥 병천식순대국(2.5.6.10.13.16) 부추겉절이(5.6.13) 바다장어튀김/소스(1.5.6.13) 배추김치(9) 수제아몬드파이타르트(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 919.0/34.3/102.5/5.0
7/22 Mon 참치마요덮밥(1.5.13) 두부미역미소국(5.6) 숙주오이무침(13) 돈육당면불고기(5.6.10.13) 대파해물전(1.5.6.8.9.10.13.17.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,072.7/59.6/275.4/6.0			

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

- 알레르기정보**
 1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산염 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.
 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관 (☎ 433-1670)으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대체할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.
- 식재료 원산지 및 영양량 표시 정보**

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