



(제2022-51호)

“사랑으로 즐겁게 공부하는 아름답고 희망찬 학교”

7월 영양소식지

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

진안공업고등학교

발행 : 학 교 장

담당 : 영양교사

<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.



□ 여름철 왜 식중독에 잘 걸릴까? 그리고 증상은?

식중독균이 잘 자라기 쉬운 여름철! 식중독균은 고온다습한 환경을 좋아하기 때문에 습기가 많고 더운 시기에 발생하기가 쉽습니다. 식중독 증상으로는 고열, 구토, 오한, 설사 등이 있습니다.

□ 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 원칙'은 일반적인 식중독 예방을 위한 지침이며, 식중독균에 따라 예방방법이 달라질 수 있습니다.



조리음식 중심부까지 75℃
1분이상 완전히 익히기

□ 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(짜개용,반찬용) |
| * 돼지고기,닭고기,오리고기:국내산 | * 쇠고기:국내산한우(암소) | * 축산물가공품:국내산(스팸:국내+수입산) |
| * 고등어,삼치,오징어:국내산 | * 참조기: 중국, 갈치:모로코산, 낙지: 베트남산, 명태,코다리:러시아산 | |
| * 수산물 가공품 : 국내산(진미채:페루산) | * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 조피볼락, 참돔은 미사용 | |



7월 학교급식 식단 안내(조식)



깨끗이 손씻기 습관~!
식중독을 예방합니다.



7/1 **Fri**

불닭마요덮밥(1.2.5.6.10.13.15.18.)
팽이호박된장국(5.6.18.)
매운까르보떡볶이(1.2.5.6.9.10.13.16.18.)
군만두/초간장(1.2.5.6.10.13.16.18.)
배추김치(9.13.)
딸기푸딩
* 에너지/단백질/칼슘/철
1350.5/60.3/220.1/18.5

7/4 **Mon**

김치콩나물국(5.6.9.13.18.)
시저샐러드(1.2.5.6.10.12.13.)
파채너비아니+파닭소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)
열무김치(9.13.)
한라봉감귤주스(13.)
깍두기볶음밥(1.2.5.6.9.10.12.13.15.17.18.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
806.7/27.4/329.3/5.9

7/5 **Tue**

친환경쌀밥`
감자수제비국(5.6.13.18.)
마늘쫀어묵볶음(1.5.6.13.16.18.)
지파이/칠리소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)
배추김치(9.13.)
바나나
* 에너지/단백질/칼슘/철
486/28/305.7/4.1

7/6 **Wed** 수다날

친환경쌀밥`
오징어무국(9.13.17.)
메추리알파리조림(1.5.6.13.18.)
집게맛살튀김/타르타르소스(1.5.6.8.11.13.)
배추김치(9.13.)
우유/아몬드후레이크(2.5.6.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
712.8/35.9/598.8/6

7/7 **Thu**

나시고랭볶음밥(1.2.5.6.10.13.18.)
두부김치국(5.9.13.)
청포묵감가루무침(5.6.13.18.)
돈육버섯불고기/무쌈(5.6.10.13.18.)
옛날소세지전/케찹(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)
열무김치(9.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
973.9/63.5/237.3/5.4

7/8 **Fri**

친환경쌀밥`
쇠고기미역국(9.13.16.)
미트볼데리야끼볶음(1.2.5.6.10.13.15.16.18.)
오리훈제/무쌈(5.6.18.)
참나물무침(교)
배추김치(9.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
900.9/44.8/346.9/7.3

7/11 **Mon**

친환경쌀밥`
돈육두부김치찌개(5.6.9.10.13.18.)
야채계란찜(1.2.5.6.13.)
양상추샐러드/망고드레싱(1.2.5.6.12.13.)
매콤달달불고기전(1.2.5.6.10.15.16.18.)
깍두기(9.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
927.7/46/479.9/7

7/12 **Tue**

친환경쌀밥`
감자생표고국(5.6.13.18.)
치즈달걀비(2.5.6.13.15.16.18.)
오이지무침(13.)
고추잡채고로케/케찹(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)
배추김치(9.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
928.1/50.6/305.7/4.5

7/13 **Wed** 수다날

친환경쌀밥`
닭곰탕(1.13.15.)
마늘종무침(5.6.13.)
비빔당면(1.5.6.8.10.13.18.)
싸먹는햄/머스터드소스(1.2.5.6.10.13.15.16.)
배추김치(9.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
810/35.1/111.5/4.4

7/14 **Thu**

친환경쌀밥`
사골떡국(1.13.16.)
명태살두부전/케찹(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)
깍두기(9.13.)
프렌치토스트(1.2.5.6.13.)
바나나라떼(2.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
976.5/27.4/195.4/3.8

7/15 **Fri**

친환경쌀밥`
소고기배추들깨국(13.16.)
콩나물 잡채(5.13.)
계란후라이(1.5.)
배추김치(9.13.)
오징어튀김/칠리소스(1.2.5.6.12.13.17.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
893.2/29.6/103.5/5.4

7/18 **Mon**

친환경쌀밥`
삼색수제비국(5.6.13.18.)
사과오이무침(5.6.13.)
달걀카레볶음(2.5.6.12.13.15.16.18.)
허니버터편만두(1.2.5.6.10.13.16.18.)
배추김치(9.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
873.3/42.2/256.2/8

7/19 **Tue**

친환경쌀밥`
돈육순두부찌개(5.6.9.10.13.17.18.)
바삭불고기(5.6.10.13.16.18.)
열무김치(9.13.)
한끼오트(사과)(1.2.5.6.)
쌈다시마,
브로콜리/초장(5.6.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
938.5/51.6/218/5

7/20 **Wed** 수다날

친환경쌀밥`
시금치유부된장국(5.6.13.18.)
숙주무침
비엔나떡볶음(2.5.6.10.12.13.15.)
어니언떡갈비/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)
배추김치(9.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
927.7/40.8/205.3/4.9

7/21 **Thu**

친환경쌀밥`
한우쇠고기무국(16.)
두부김치조림(5.6.9.13.18.)
황도만다린샐러드(2.11.12.)
연양식육전/파채(2.5.6.10.12.13.15.16.18.)
깍두기(9.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
860.8/37.2/108.3/6

7/22 **Fri**

친환경쌀밥`
오징어호박국(9.13.17.)
삼치무조림(5.6.9.13.18.)
돈육김치볶음/두부찜(5.6.9.10.18.)
갯김치(9.13.)
떡꼬치(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
896.3/51.5/492.6/4.6

※ 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



7월 학교급식 식단 안내(중식)



깨끗이 손씻기 습관~!
식중독을 예방합니다.



7/1 **Fri**

현미잡곡밥
옹심이만두국(1.5.6.10.13.16.18.)
보쌈데리야끼조림(5.6.10.13.18.)
열무된장찌개(5.6.13.18.)
배추김치(9.13.)
수박
상추/쌈장(5.6.18.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
930.1/51/257.8/6.3

7/4 **Mon**

현미잡곡밥
도토리묵냉국(5.6.9.13.16.18.)
진미채무침(5.6.13.17.)
얼갈이나물
김치피자탕수육(1.2.5.6.9.10.11.12.13.)
깍두기(9.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
913/44.8/415.2/11.3

7/5 **Tue**

현미잡곡밥
매콤어묵국(1.5.6.9.13.16.17.18.)
중화풍해물볶음짬뽕면(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.)
가지두반장볶음(5.6.10.12.13.18.)
콘치즈구이(1.2.5.13.)
배추김치(9.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
915.7/34.5/484.6/4.7

7/6 **Wed** 수다날

열무비빔밥(5.6.9.13.16.)
한우육개장(13.16.)
무생채(9.13.)
애호박느타리버섯볶음(5.)
어묵바(1.5.6.12.13.16.)
순살후라이드치킨(1.2.5.6.12.13.15.16.)
아이스티(11.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
880.1/52.7/197.8/5.7

7/7 **Thu**

현미잡곡밥
잔치국수(1.5.6.13.18.)
돈육콩나물찜(5.6.10.13.)
숙주오이무침(13.)
두부구이/양념장(5.6.18.)
배추김치(9.13.)
옥수수버터구이(2.5.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
1178/54.7/373/8.6

7/8 **Fri**

현미잡곡밥
등뼈감자탕(5.6.10.13.18.)
고등어무조림(5.6.7.13.18.)
고춧잎나물(5.6.18.)
만두탕수샐러드(1.5.6.10.11.12.13.16.18.)
수제마늘빵(1.2.5.6.)
깍두기(9.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
954.1/52.7/450/9

7/11 **Mon**

현미잡곡밥
건새우아욱국(5.6.9.13.18.)
감자채볶음(2.5.6.10.)
오리훈제김치볶음(9.13.)
타코야끼(1.2.5.6.7.13.18.)
배추김치(9.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
987.6/41.9/397.2/5.8

7/12 **Tue**

시래기된장국(5.6.13.18.)
돼지불고기(5.6.10.13.18.)
미역줄기볶음(5.)
카레조기구이(2.5.6.12.13.16.18.)
배추김치(9.13.)
요구르트(2.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
903.7/47.3/274.7/4.2

7/13 **Wed** 수다날

인텔리카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18.)
유부어묵우동(1.5.6.13.16.)
베이컨프리타타(1.2.10.12.13.)
토마토베리샐러드(12.13.)
파리고추멸치볶음(5.6.13.18.)
배추김치(9.13.)
레드핑크블라썸(13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
838.6/42.2/350.2/5

7/14 **Thu**

현미잡곡밥
돼지국밥(5.6.9.10.)
공치김치조림(5.6.9.13.18.)
오이고추된장무침(5.6.13.18.)
고추잡채&꽃빵(5.6.8.10.13.18.)
깍두기(9.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
919.1/49.1/237.3/6.2

7/15 **Fri**

현미잡곡밥
계란파국(1.13.)
치커리사과겉절이(5.6.13.)
오삼불고기(5.6.10.13.17.18.)
짜장떡볶이(1.2.5.6.13.16.18.)
배추김치(9.13.)
청포도젤리
* 에너지/단백질/칼슘/철
930.7/38.3/212.6/3.8

7/18 **Mon**

현미잡곡밥
꽃게탕(5.6.8.13.18.)
숙갓나물
돈육곱창볶음(5.6.10.13.)
코다리엿장조림(2.5.6.13.18.)
배추김치(9.13.)
요거풍당면과믹스(2.4.14.19.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
875.6/60/392.8/6.7

7/19 **Tue**

현미잡곡밥
동태매운탕(5.6.13.)
메밀면채소무침(3.5.6.13.)
안동찜닭(5.6.8.13.15.16.18.)
고구마맛탕(13.)
배추김치(9.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
896.6/51.6/185.9/4.8

7/20 **Wed** 수다날

현미잡곡밥
순대국(6.10.13.15.16.18.)
맛초킹달봉(5.6.13.15.)
부추겉절이(5.6.13.)
썬박지(9.13.18.)
미니크로플(1.2.5.6.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
970.4/40.9/119/6.9

7/21 **Thu**

곤드레나물밥(5.6.13.16.18.)
콩나물국(5.6.9.13.18.)
돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13.18.)
상추오이무침(5.6.13.18.)
해물동그랑땡전+케첩(1.2.5.6.8.9.10.16.17.18.)
깍두기(9.13.)
파인애플
* 에너지/단백질/칼슘/철
823.1/46.8/265.5/7.3

7/22 **Fri**

종업식

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

알레르기정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 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



7월 학교급식 식단 안내(석식)



7/4 Mon	7/5 Tue	7/6 Wed 수다날	7/7 Thu
친환경잡곡밥(5.) 남도재첩국(5.6.13.18.) 묵은지돼지등뼈찌(5.6.9.10.13.18.) 떡볶이(1.5.6.13.16.18.) 고감콘로케/케찹(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1193/55.2/407.4/7.4	잡채밥(1.2.5.6.10.13.16.18.) 매콤호박버섯국(5.6.13.18.) 갯잎양념장아찌(5.6.13.18.) 맛감자비엔나(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 깍두기(9.13.) 포도(캠벨) * 에너지/단백질/칼슘/철 1189/29.8/246.5/4.7	친환경잡곡밥(5.) 사골물만두국(1.5.6.10.13.16.18.) 오리불고기(5.6.13.18.) 오이소박이(9.13.) 배추김치(9.13.) 김부각(1.2.5.6.9.12.13.16.18.) 딸기파이(1.2.5.6.15.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 943.8/30.7/125.3/7.6	쇠고기유니짜장(2.5.6.10.13.16.18.) 찜빵국(9.13.17.18.) 망고푸딩샐러드(1.2.5.6.12.) 칠리새우(1.2.5.6.8.9.12.13.) 배추김치(9.13.) 단무지 * 에너지/단백질/칼슘/철 1109/32.4/226/7.7
7/11 Mon	7/12 Tue	7/13 Wed 수다날	7/14 Thu
골뱅이비빔밥(5.6.13.) 쇠고기무국(5.6.8.13.16.18.) 참치두부조림(5.6.13.18.) 닭가슴살스테이크(5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 우유빙수(2.5.6.11.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 865.1/55.4/566.8/8.4	친환경잡곡밥(5.) 오이우무냉국(2.5.6.9.13.16.18.) 돼지불고기(5.6.10.13.18.) 어묵맛살볶음(1.5.6.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 미니슈크림파이(1.2.5.6.15.16.18.) 상추/오이고추/쌈장(5.6.13.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 844/45.7/110.4/4	김치행계란볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.) 새우물만두국(1.5.6.9.10.13.16.18.) 치커리망고요거트샐러드(1.2.5.6.12.13.) 김구이(도시락김)(13.) 자염고등어순살구이(2.5.6.7.13.16.) 갯김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 905.5/48.6/289.3/8.8	친환경잡곡밥(5.) 콩나물국밥(1.5.6.8.9.10.16.18.) 씨앗닭강정(4.5.6.8.12.13.15.16.18.) 깍두기(9.13.) 청경채겉절이(9.13.) 오지치즈후라이(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 눈꽃초코아이스(1.2.5.6.15.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1153.4/60.6/563.6/5.5
7/18 Mon	7/19 Tue	7/20 Wed 수다날	7/21 Thu
친환경잡곡밥(5.) 부대찌개(2.5.6.9.10.13.15.) 미역줄기볶음(5.) 깍두기(9.13.) 불고기버거130g(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18.) 오라떼(피치)캔(11.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 991.8/38.3/186.9/5.2	친환경잡곡밥(소)(5.) 냉짬뽕(1.3.5.6.9.13.16.17.18.) 탕수육/탕수육소스(1.2.5.6.10.11.12.13.) 배추김치(9.13.) 사각참쌀약과(1.2.5.6.15.16.18.) 단무지 * 에너지/단백질/칼슘/철 1101.2/59.3/95/5.6	오므라이스(1.5.10.) 계란실파국(1.5.6.13.) 라볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 찐순대/김말이(1.5.6.10.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 조리풍곡물라떼(1.2.5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1241.1/44.9/553/13.1	친환경잡곡밥(5.) 흑임자콩국수(1.3.5.6.7.12.13.18.) 소시지푸실리볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.) 배추김치(9.13.) 잉글리쉬머핀샌드위치(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18.) 바이오플레(사과맛)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1209.8/53.3/304.2/5.5

※ 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