

제목: 2025학년도 6월 학교급식 영양소식 및 식단 안내

여름철 식중독을 예방해요!

식중독이란?

식품의 섭취로 인하여 인체에 유해한 미생물 또는 유독 물질에 의하여 발생하였거나 발생한 것으로 판단되는 **감염성 또는 독소형 질환**

비슷한 용어 **장염**

소장이나 대장에 염증이 생긴 상태를 말하며 대부분 음식 섭취와 관련이 있고 증상이 유사하기 때문에 식중독과 비슷한 의미로 사용됨



식중독 증상

1. 소화기 증상



· 음식물에 독소나 세균이 섞여 들어오면 우리 몸에서는 이를 빠르게 제거하기 위해 **구토나 설사**를 통해 몸 밖으로 배출시킴

2. 전신 증상



· 세균이 장벽에 붙거나 뚫고 들어가 발생하는 식중독의 경우 구토나 설사와 같은 소화기 증상에 함께 전신 **발열**까지 생기는 경우가 많음  
· 일부 세균이 만들어내는 독소의 경우 신경마비, 근육 경련, 의식장애 등의 증상을 일으키기도 함

Q : 여름철 식중독이 위험한 이유?

A : 습하고 더운 날씨로 인한

최근 10년간 계절별 식중독 환자 수

출처: 식품안전나라, 2011~2020년 식중독통계



노로바이러스 (Norovirus)

1

노로바이러스

노로바이러스는 10~100개 입자로도 구토, 설사 등 급성 위장염을 일으키는 전염성이 강한 바이러스입니다.

노로바이러스 주요 증상



복통·설사



구토

2

노로바이러스 발병 원인

노로바이러스는 보통 오염된 식품과 물로 인해 감염되지만, 감염자와의 접촉으로 인해서 감염되는 상황도 존재합니다.



오염된 음식과 물 섭취



감염자와 접촉



감염자의 토사물, 변



감염된 종사자 등

3

노로바이러스 예방 방법

노로바이러스를 예방하기 위한 수칙!

가열 · 세척 · 소독



어패류 중심온도 85°C, 1분 이상 가열하기



비누로 손 깨끗이 씻기



조리도구, 주변 시설 등 자주 소독하기



식재료 흐르는 물에 세척하기



# 6월 학교급식 식단 안내



<b>6/2 Mon</b> 친환경갈슌잡쌀밥 쇠고기미역국(5.6.16) 모듬야채피클 로제스파게티(1.2.5.6.9.10.12.13) 수제치킨까스(1.2.5.6.12.13.15.16.18) 배추김치(완)(9) 던킨도너츠(먼치킨)(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 650.1/34.7/270.8/2.6	<b>6/3 Tue</b> 대통령 선거일 	<b>6/4 Wed 수다날</b> 마살라커리밥(2.5.6.10.12.13.16.18) 콩나물맑은국(5) 목살찜스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(완)(9) 생갯잎김치(완)(9) 떠먹는골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 607.5/27.8/193.4/3.9	<b>6/5 Thu</b> 낙지콩나물비빔밥(5.6.13) 아욱된장국(5.6.9) 치커리사과무침(5.6) 레몬크림새우(1.5.6.9.13) 열무김치(완)(9) 오미자주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 627.5/26.3/239.5/2.9	<b>6/6 Fri</b> 현충일 
<b>6/9 Mon</b> 친환경완두콩밥 물만두국(1.5.6.10.16.18) 새송이돌깨탕 매실고추장불고기(5.6.10.13) ) 고등어양념구이(7) 배추김치(완)(9) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 603.2/39.2/221.6/5.5	<b>6/10 Tue</b> 친환경발아현미밥 육개장(사골)(16) 두부양념조림(5.6) 열무된장무침(5.6) 탄두리치킨(2.5.6.12.13.15.16.18) 깍두기(완)(9) 우리밀사족빵(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 616.8/34.6/233.2/4.5	<b>6/11 Wed 수다날</b> 김밥볶음밥(1.2.5.6.8.10.15.16) 잔치국수(5.6.9) 무말랭이무침 치즈핫도그/케첩(1.2.5.6.10.12.16) 배추김치(완)(9) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 677.4/21.9/252.3/2.7	<b>6/12 Thu</b> 친환경귀리밥 홍글순두부찌개(1.5.6.10.13) 도토리묵/양념장(5.6) 콩나물무침(5) 해물파전(1.5.6.17) 쌈배추겉절이(9.13) 절편 * 에너지/단백질/칼슘/철 581.5/21.7/284.3/3.7	<b>6/13 Fri</b> 친환경글로렐라쌀밥 전통순대국(2.5.6.9.10.13.16) ) 갑오징어오이초무침(5.6.13.17) 숙주미나리무침(5.6) 삼치카레구이(2.5.6.12.13.16.18) 깍두기(완)(9) 찹보리팬케이크(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 585.6/26.3/79.3/2.7
<b>6/16 Mon</b> 친환경찰기장밥 마라탕(2.5.6.10.12.13.15.16.18) 새송이메추리알조림(1.5.6) 가지나물(5.6) 핫크리스피닭꼬치(5.6.15) 배추김치(완)(9) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 682.3/29.1/92.9/9.9	<b>6/17 Tue</b> 친환경찰흑미밥 프렌치토스트(1.2.5.6.13) 꼬치어묵국(1.5.6) 단호박갈치조림 삼색나물 실곤약채소무침(5.6.13) 배추김치(완)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 646.0/31.1/316.3/3.9	<b>6/18 Wed 수다날</b> 색고은소보로덮밥(1.9.10) 팽이버섯유부된장국(5.6) 두부양념구이(5.6) 해쉬브라운/케첩(5.6.12) 깍두기(완)(9) 달바라떼(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 650.8/27.5/296.4/4.8	<b>6/19 Thu</b> 친환경작은쌀밥 물냉면(1.3.5.6.13.16) 쫄면 이고기복만두(1.5.6.10.16.18) 울외장아찌무침 열무김치(완)(9) 포도(거봉) * 에너지/단백질/칼슘/철 606.2/23.0/223.4/4.7	<b>6/20 Fri</b> 친환경올무밥 해신탕(15.18) 감자고추장조림(5.6.13) 시금치나물 하트미니함박(1.2.5.6.10.12.15.16) 깍두기(완)(9) 복숭아아이스티(11) * 에너지/단백질/칼슘/철 582.0/33.1/139.3/3.3
<b>6/23 Mon</b> 친환경통밀밥(6) 돼지등뼈감자탕(5.6.10.13) 코다리무조림(5.6) 비름나물무침(5.6) 투움바파스타(1.2.5.6.9.13) 배추김치(완)(9) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 642.9/28.7/151.4/2.8	<b>6/24 Tue</b> 치킨마요덮밥(1.5.6.10.12.13.15.16) 김치콩나물국(5.9) 혼합멸치볶음(9.13) 토네이도소시지/케첩(2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(완)(9) 웃담순수요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 593.7/27.7/275.8/3.1	<b>6/25 Wed 수다날</b> 비빔밥/표고비빔고추장(5.6.13) 삼색수제비국(5.6.9) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 무생채 배추김치(완)(9) 우리밀군인초코파이(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 636.9/26.6/235.4/3.4	<b>6/26 Thu</b> 친환경오곡밥(5) 우렁된장찌개(5.6) 방울오징어파리고추조림(5.6.17) 어묵떡볶이(1.5.6) 두부스테이크/파인애플(1.2.5.6.12.13.16) 배추김치(완)(9) 방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 682.0/31.9/374.7/4.5	<b>6/27 Fri</b> 친환경차수수밥 바지락미역국(5.6.18) 모듬쌈채쌈(5.6) 양배추샐러드/참깨D(1.5) 치즈불닭(2.5.6.12.13.15) 깍두기(완)(9) 구슬아이스크림(초코)(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 530.3/26.2/171.9/5.7
<b>6/30 Mon</b> 친환경조각서리태밥(5) 꽃게오징어국(5.6.8.13.17) 오이부추무침 돈육간장불고기(5.6.10.13.18) 야채계란말이(1) 배추김치(완)(9) 멜론(머스크) * 에너지/단백질/칼슘/철 564.6/33.4/246.9/4.3	<b>◇ 서신초등학교 학교급식 식재료 원산지 표시 안내</b> *쌀: 친환경쌀(유기농) *콩: 국내산, 두부콩: 국내산 *배추김치(배추,고춧가루): 국내산(찌개용,반찬용) *돼지고기,닭고기,오리고기/가공품: 국내산(베이컨:수입산) *쇠고기: 국내산 한우(암소) *미꾸라지,고등어,참조기,아귀/가공품:국내산 *갈치:세네갈산 *꽃게:국내산 *명태/가공품:러시아산 *낙지:베트남산 *주꾸미:베트남산 *다랑어: 원양산 *오징어:국내산(오징어채:페루산) *양고기, 뱀장어, 넙치광어, 참돔, 조피볼락 사용 안함			

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 [www.ji-seosin.es.kr](http://www.ji-seosin.es.kr) → 알림마당 → 식생활관

◇ 식단 및 원산지는 학교사정과 식재료수급 상황에 따라 변경될 수 있습니다.

◇ 알레르기 정보

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.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴,전복,홍합 포함) 19.잣