



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

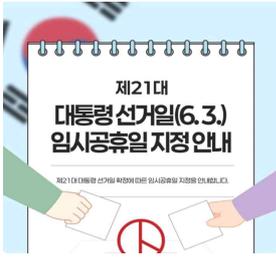


식재료 흐르는 물에 세척하기



6월 학교급식 식단 안내



6/2 Mon	6/3 Tue	6/4 Wed 수다날	6/5 Thu	6/6 Fri																																			
친환경갈솥찜쌀밥 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	대통령 선거일 	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	낙지콩나물비빔밥(5.6.13) 아육된장국(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	현충일 	6/9 Mon	6/10 Tue	6/11 Wed 수다날	6/12 Thu	6/13 Fri	친환경완두콩밥 물만두국(1.5.6.10.16.18) 새송이들깨탕 매실고추장불고기(5.6.10.13)) 고등어양념구이(7) 배추김치(완)(9) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 603.2/39.2/221.6/5.5	친환경발아현미밥 육개장(사골)(16) 두부양념조림(5.6) 열무된장무침(5.6) 탄두리치킨(2.5.6.12.13.15.16.18) 깍두기(완)(9) 우리밀사쪽빵(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 616.8/34.6/233.2/4.5	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	친환경귀리밥 몽글순두부찌개(1.5.6.10.13) 도토리묵/양념장(5.6) 콩나물무침(5) 해물파전(1.5.6.17) 삼배추겉절이(9.13) 절편 * 에너지/단백질/칼슘/철 581.5/21.7/284.3/3.7	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) 찰보리팬케이크(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 585.6/26.3/79.3/2.7	6/16 Mon	6/17 Tue	6/18 Wed 수다날	6/19 Thu	6/20 Fri	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	친환경찰흑미밥 프렌치토스트(1.2.5.6.13) 꼬지어묵국(1.5.6) 단호박갈치조림 삼색나물 실곤약채소무침(5.6.13) 배추김치(완)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 646.0/31.1/316.3/3.9	색고은소보로덮밥(1.9.10) 팬이버섯유부된장국(5.6) 두부양념구이(5.6) 해쉬브라운/케첩(5.6.12) 깍두기(완)(9) 딸바라떼(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 650.8/27.5/296.4/4.8	친환경작은쌀밥 물냉면(1.3.5.6.13.16) 쫄면이고기복만두(1.5.6.10.16.18) 울외장아찌무침 열무김치(완)(9) 포도(거봉) * 에너지/단백질/칼슘/철 606.2/23.0/223.4/4.7	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	6/23 Mon	6/24 Tue	6/25 Wed 수다날	6/26 Thu	6/27 Fri	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	치킨마요덮밥(1.5.6.10.12.13.15.16) 김치콩나물국(5.9) 혼합말치볶음(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	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	친환경오곡밥(5) 우렁된장찌개(5.6) 방울오징어파리고추조림(5.6.7) 어묵떡볶이(1.5.6) 두부스테이크/파인애플S(1.2.5.6.12.13.16) 배추김치(완)(9) 방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 682.0/31.9/374.7/4.5	친환경차수수밥 바지락미역국(5.6.18) 모듬삼채쌈(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	6/30 Mon	◇ 서신초등학교 학교급식 식재료 원산지 표시 안내 *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 *다량어: 원양산 *오징어:국내산(오징어채:페루산) *양고기, 뱀장어, 넙치광어, 참돔, 조피볼락 사용 안함			
6/9 Mon	6/10 Tue	6/11 Wed 수다날	6/12 Thu	6/13 Fri																																			
친환경완두콩밥 물만두국(1.5.6.10.16.18) 새송이들깨탕 매실고추장불고기(5.6.10.13)) 고등어양념구이(7) 배추김치(완)(9) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 603.2/39.2/221.6/5.5	친환경발아현미밥 육개장(사골)(16) 두부양념조림(5.6) 열무된장무침(5.6) 탄두리치킨(2.5.6.12.13.15.16.18) 깍두기(완)(9) 우리밀사쪽빵(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 616.8/34.6/233.2/4.5	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	친환경귀리밥 몽글순두부찌개(1.5.6.10.13) 도토리묵/양념장(5.6) 콩나물무침(5) 해물파전(1.5.6.17) 삼배추겉절이(9.13) 절편 * 에너지/단백질/칼슘/철 581.5/21.7/284.3/3.7	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) 찰보리팬케이크(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 585.6/26.3/79.3/2.7	6/16 Mon	6/17 Tue	6/18 Wed 수다날	6/19 Thu	6/20 Fri	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	친환경찰흑미밥 프렌치토스트(1.2.5.6.13) 꼬지어묵국(1.5.6) 단호박갈치조림 삼색나물 실곤약채소무침(5.6.13) 배추김치(완)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 646.0/31.1/316.3/3.9	색고은소보로덮밥(1.9.10) 팬이버섯유부된장국(5.6) 두부양념구이(5.6) 해쉬브라운/케첩(5.6.12) 깍두기(완)(9) 딸바라떼(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 650.8/27.5/296.4/4.8	친환경작은쌀밥 물냉면(1.3.5.6.13.16) 쫄면이고기복만두(1.5.6.10.16.18) 울외장아찌무침 열무김치(완)(9) 포도(거봉) * 에너지/단백질/칼슘/철 606.2/23.0/223.4/4.7	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	6/23 Mon	6/24 Tue	6/25 Wed 수다날	6/26 Thu	6/27 Fri	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	치킨마요덮밥(1.5.6.10.12.13.15.16) 김치콩나물국(5.9) 혼합말치볶음(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	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	친환경오곡밥(5) 우렁된장찌개(5.6) 방울오징어파리고추조림(5.6.7) 어묵떡볶이(1.5.6) 두부스테이크/파인애플S(1.2.5.6.12.13.16) 배추김치(완)(9) 방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 682.0/31.9/374.7/4.5	친환경차수수밥 바지락미역국(5.6.18) 모듬삼채쌈(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	6/30 Mon	◇ 서신초등학교 학교급식 식재료 원산지 표시 안내 *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 *다량어: 원양산 *오징어:국내산(오징어채:페루산) *양고기, 뱀장어, 넙치광어, 참돔, 조피볼락 사용 안함													
6/16 Mon	6/17 Tue	6/18 Wed 수다날	6/19 Thu	6/20 Fri																																			
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	친환경찰흑미밥 프렌치토스트(1.2.5.6.13) 꼬지어묵국(1.5.6) 단호박갈치조림 삼색나물 실곤약채소무침(5.6.13) 배추김치(완)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 646.0/31.1/316.3/3.9	색고은소보로덮밥(1.9.10) 팬이버섯유부된장국(5.6) 두부양념구이(5.6) 해쉬브라운/케첩(5.6.12) 깍두기(완)(9) 딸바라떼(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 650.8/27.5/296.4/4.8	친환경작은쌀밥 물냉면(1.3.5.6.13.16) 쫄면이고기복만두(1.5.6.10.16.18) 울외장아찌무침 열무김치(완)(9) 포도(거봉) * 에너지/단백질/칼슘/철 606.2/23.0/223.4/4.7	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	6/23 Mon	6/24 Tue	6/25 Wed 수다날	6/26 Thu	6/27 Fri	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	치킨마요덮밥(1.5.6.10.12.13.15.16) 김치콩나물국(5.9) 혼합말치볶음(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	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	친환경오곡밥(5) 우렁된장찌개(5.6) 방울오징어파리고추조림(5.6.7) 어묵떡볶이(1.5.6) 두부스테이크/파인애플S(1.2.5.6.12.13.16) 배추김치(완)(9) 방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 682.0/31.9/374.7/4.5	친환경차수수밥 바지락미역국(5.6.18) 모듬삼채쌈(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	6/30 Mon	◇ 서신초등학교 학교급식 식재료 원산지 표시 안내 *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 *다량어: 원양산 *오징어:국내산(오징어채:페루산) *양고기, 뱀장어, 넙치광어, 참돔, 조피볼락 사용 안함																							
6/23 Mon	6/24 Tue	6/25 Wed 수다날	6/26 Thu	6/27 Fri																																			
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	치킨마요덮밥(1.5.6.10.12.13.15.16) 김치콩나물국(5.9) 혼합말치볶음(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	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	친환경오곡밥(5) 우렁된장찌개(5.6) 방울오징어파리고추조림(5.6.7) 어묵떡볶이(1.5.6) 두부스테이크/파인애플S(1.2.5.6.12.13.16) 배추김치(완)(9) 방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 682.0/31.9/374.7/4.5	친환경차수수밥 바지락미역국(5.6.18) 모듬삼채쌈(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	6/30 Mon	◇ 서신초등학교 학교급식 식재료 원산지 표시 안내 *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 *다량어: 원양산 *오징어:국내산(오징어채:페루산) *양고기, 뱀장어, 넙치광어, 참돔, 조피볼락 사용 안함																																	
6/30 Mon	◇ 서신초등학교 학교급식 식재료 원산지 표시 안내 *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 *다량어: 원양산 *오징어:국내산(오징어채:페루산) *양고기, 뱀장어, 넙치광어, 참돔, 조피볼락 사용 안함																																						

- ◇ 영양 및 원산지 정보 안내 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.팥콩 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