



[ 존중과 배려로 함께 성장하는 즐거운 학교 ]

## 7월 영 양 소 식

전주시곡초등학교  
제 2021-99호

### 여름철 주의해야 할 식중독!

#### 식중독이란?

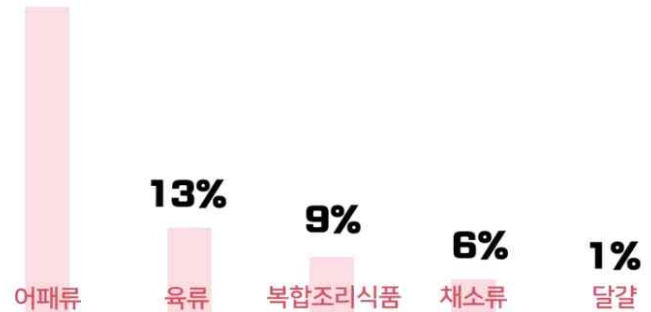
살아있는 세균 또는 세균이 만들어낸 독소를 함유한 식품 섭취로 인해 설사, 복통 등의 급성 위장염 증상을 나타내는 질병

#### 식중독 증상



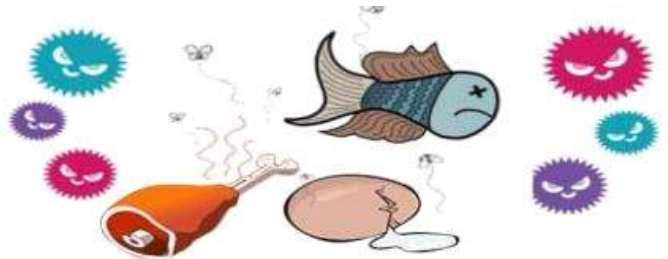
#### 식중독 위험 식품군

43%



#### 식중독 원인

식중독은 원인에 따라 미생물에 의한 식중독과 화학물질에 의한 식중독으로 구분합니다. 미생물에 의한 식중독은 세균성 식중독과 바이러스성 식중독으로 구분하고, 세균성 식중독은 독소형과 감염형으로 세분합니다. 식중독을 일으키는 화학물질에는 동물성, 식물성, 진균성(곰팡이류) 자연독과 인공 화학물질이 있습니다.



식중독 예방 3대 요령을 꼭 지켜주세요!



[자료 출처 : 식품의약품안전처, 구글\*다음 검색]

#### 올바른 손씻기





## 7월 학교급식 식단 안내



### 영양 및 원산지 정보 안내

<http://www.jjigok.es.kr/> -> 소식마당 -> 식생활관

### ♡표시는 급식기호도를

높이기 위해 급식소리함을 활용해 **급식희망메뉴**를 식단에 반영하였습니다.

### 알레르기 정보

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.소고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잣

학부모님께서 자녀가 식단표의 식재료에 특정 증상을 보이거나, 기타 표기 되지 않은 식품에 대해서도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 특별한 주의를 부탁드립니다.

화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다. 위 식단은 식품수급사정에 의해 변경 될 수 있습니다.

### 7/1 **Thu** 생일밥상

친환경기장밥  
표고버섯미역국(13.15.)  
단호박돼지갈비찜(5.6.10.13.18.)  
삼색어묵잡채(1.5.6.8.13.16.)  
배추김치(9.13.)  
♡치즈케익♡(1.2.5.6.)  
♡유산균요구르트♡(2.)  
\*)  
에너지/단백질/칼슘/철  
650.4/25.6/217.4/2.8

### 7/2 **Fri**

친환경찰보리밥  
호박된장국(5.6.13.18.)  
열무된장무침(5.6.18.)  
묵은지닭볶음탕(5.6.9.13.15.18.)  
고등어카레구이(2.5.6.7.13.16.)  
총각김치(9.13.)  
참외  
\*)  
에너지/단백질/칼슘/철  
428.6/28.3/115.3/3.2

### 7/5 **Mon**

친환경발아현미밥  
조랭이떡국(1.13.16.)  
시금치프리타타(1.2.5.6.12.)  
부추겉절이(13.)  
오리주물럭(5.6.13.16.18.)  
\*)  
배추김치(9.13.)  
오렌지  
\*)  
에너지/단백질/칼슘/철  
530.4/22.9/132.4/3.7

### 7/6 **Tue**

친환경검정쌀밥  
돈육김치찌개(9.10.13.18.)  
.)  
순살아귀콩나물찜(5.6.8.9.13.16.17.18.)  
천사채사과샐러드(1.5.6.13.)  
♡간장닭강정♡(4.5.6.12.13.15.16.18.)  
깍두기(9.13.)  
\*)  
에너지/단백질/칼슘/철  
579.6/35/145.1/4.1

### 7/7 **Wed** 수다날

새우볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.18.)  
♡짬뽕면♡(5.6.9.13.17.18.)  
애호박버섯볶음  
♡수제후르츠탕수육♡(1.2.5.6.10.11.12.13.18.)  
깍두기(9.13.)  
딸기요구르트(2.)  
\*)  
에너지/단백질/칼슘/철  
703.5/32.1/257.7/3.3

### 7/8 **Thu**

친환경영양잡곡밥(5.)  
♡갈비탕♡(5.8.13.16.)  
신포폴면채소무침(5.6.13.)  
♡떡볶이/순대♡(1.5.6.10.13.16.18.)  
짜장닭갈비(1.5.6.13.15.16.)  
깍두기(9.13.)  
꿀토마토(12.13.)  
\*)  
에너지/단백질/칼슘/철  
632.5/29.8/64/4.4

### 7/9 **Fri**

친환경강황라이스  
♡평양물냉면♡(1.3.5.6.13.16.)  
건파래볶음(5.13.)  
♡더블치즈돈까스♡(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)  
\*)  
갈비만두(1.5.6.10.16.18.)  
.)  
열무김치(9.13.)  
\*)  
에너지/단백질/칼슘/철  
640/22.2/100.2/4.8

### 7/12 **Mon**

친환경차수수밥  
북어콩나물국(5.9.13.)  
상추치커리유자청무침  
♡삼겹살고추장볶음♡(5.6.10.13.18.)  
해물볶음우동(1.5.6.9.13.15.17.18.)  
배추김치(9.13.)  
\*)  
에너지/단백질/칼슘/철  
620.6/26/111.9/2.6

### 7/13 **Tue**

친환경클로렐라밥  
닭곰탕(5.8.13.15.)  
도토리묵상추무침(5.6.18.)  
콘치즈만두(1.2.5.6.10.12.13.16.18.)  
연양식불고기/어린왕샐러드(2.5.6.10.13.18.)  
깍두기(9.13.)  
자두  
\*)  
에너지/단백질/칼슘/철  
513.4/20.9/57.6/7.6

### 7/14 **Wed** 수다날

♡김치볶음밥♡(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.)  
계란파국(1.)  
꼬시래기초무침(5.6.13.)  
♡순살양념치킨♡(2.5.6.12.15.16.18.)  
깍두기(9.13.)  
♡꿀떡♡(5.13.)  
\*)  
에너지/단백질/칼슘/철  
533.4/24.2/177.5/3

### 7/15 **Thu**

친환경버섯카로틴밥  
우렁된장찌개(5.6.13.18.)  
.)  
미나리숙주나물  
쭈삼불고기(5.6.10.13.)  
간소새우(1.5.6.8.9.12.13.16.18.)  
열무김치(9.13.)  
바나나  
\*)  
에너지/단백질/칼슘/철  
649.3/26/270.3/4.6

### 7/16 **Fri**

친환경조각서리태밥(5.)  
♡부대찌개♡(2.5.6.9.10.13.15.18.)  
닭봉데리야끼구이(2.5.6.13.15.18.)  
삼색나물(5.6.18.)  
감자채베이컨볶음(5.10.)  
.)  
깍두기(9.13.)  
♡흑당버블라떼♡(2.)  
\*)  
에너지/단백질/칼슘/철  
723.7/39.2/348/2.7

### 7/19 **Mon**

친환경옥수수밥  
쇠고기무국(13.16.)  
♡눈꽃치즈닭갈비♡(2.5.6.15.)  
오징어김치전(1.5.6.9.13.17.18.)  
알감자버터구이(2.5.13.)  
배추김치(9.13.)  
거봉  
\*)  
에너지/단백질/칼슘/철  
525.6/23.9/161.6/2.5

### 7/20 **Tue**

친환경차조밥  
꽃게탕(8.13.17.)  
♡숯불제육볶음♡(5.6.10.13.)  
청파래집게맛살튀김/타르(1.5.6.12.13.16.)  
배추김치(9.13.)  
큐브치즈양상추샐러드(1.2.5.6.11.12.13.)  
\*)  
에너지/단백질/칼슘/철  
462.2/27.4/160.9/2

### 7/21 **Wed** 수다날

친환경검정쌀밥  
아삭오이고추된장무침(5.6.18.)  
깍두기(9.13.)  
닭다리삼계탕(13.15.)  
♡미니보스톤♡(1.2.5.6.)  
.)  
사랑해 사과씨(13.)  
\*)  
에너지/단백질/칼슘/철  
569.2/30.2/59.2/2.1

### 7/22 **Thu**

친환경울무밥  
♡버섯청국장찌개♡(5.9.13.18.)  
꿀마늘보쌈(10.13.)  
메밀막국수(3.5.6.13.)  
파채콩나물무침(5.)  
보쌈김치(9.13.18.)  
골드파인애플  
\*)  
에너지/단백질/칼슘/철  
623/23.9/124.9/3.5

### 7/23 **Fri**

친환경녹차카테킨쌀밥  
♡순한마라탕♡(1.2.5.6.8.9.10.12.13.15.16.17.18.)  
♡로제떡볶이♡(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)  
돈육김치볶음/두부(5.9.10.13.18.)  
♡뱅글뱅글소시지♡(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)  
총각김치(9.13.)  
♡구슬아이스크림♡(1.2.5.6.)  
\*)  
에너지/단백질/칼슘/철  
854.7/39/172.1/6