



## 여름철 영양관리는?



단백질을 섭취하여 체력을  
보강하고 영양의 균형이 깨지지 않도록 합니다.

### - 단백질이 많은 식품

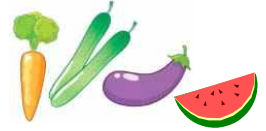
- 콩, 육류, 생선류,  
유제품, 달걀 등



다양한 제철 과일과 채소를 통해  
충분한 **비타민**을 섭취합니다.

### - 비타민이 많은 식품

- 녹황색 채소, 버섯,  
제철 과일 등



수분을 충분히 섭취하여 탈수 상태가 되지 않도록  
합니다.

월	화	수	목	금
7/3	7/4	7/5 수다날	7/6	7/7
<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경보리쌀밥</li> <li>· 감자수제비만두국</li> <li>01,05,06,09,10,13,16,18</li> <li>· 페스츄리치즈커틀렛</li> <li>1,2,5,6,10,12,13,15,16,18</li> <li>· 토마토스파게티</li> <li>01,02,05,06,10,12,13,16,18</li> <li>· 깻잎순볶음 05</li> <li>· 배추김치 09,13</li> <li>· 기정떡</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 674.5/27.0/227.2/5.3</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경찰현미밥</li> <li>· 설렁탕</li> <li>02,05,06,13,16</li> <li>· 묵은지순살닭찜</li> <li>05,06,09,13,15,18</li> <li>· 불고기양배추전</li> <li>01,02,05,06,10,15,16,18</li> <li>· 고구마줄기겉절이</li> <li>9,13</li> <li>· 총각김치 09</li> <li>· 친환경방울토마토 12</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 528.6/36.5/80.2/3.9</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 찜닭덮밥 5,6,13,15,18</li> <li>· 북어콩나물국 05,13</li> <li>· 왕새우튀김</li> <li>01,05,06,09,13</li> <li>· 양상추샐러드 01,02,05,06,11,12,13</li> <li>· 배추김치 09,13</li> <li>· 아이스바 01,02,05</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 643.8/26.8/254.7/4.3</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경혼합잡곡밥 05</li> <li>· 오리탕 01,13</li> <li>· 오향장육</li> <li>05,06,10,13,18</li> <li>· 감자햄볶음</li> <li>02,05,06,10</li> <li>· 양배추찜 05,06,13,18</li> <li>· 보쌈김치 09</li> <li>· 초코도넛 01,02,05,06</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 631.0/32.5/84.1/3.9</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 옥수수밥</li> <li>· 낙지연포탕 13</li> <li>· 피쉬&amp;칩</li> <li>01,05,06,09,13</li> <li>· 마파두부</li> <li>05,06,10,12,13,18</li> <li>· 오이고추된장무침</li> <li>05,06,18</li> <li>· 배추김치 09,13</li> <li>· 수박</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 604.8/24.6/172.5/7.5</p>
7/10	7/11	7/12 수다날	7/13	7/14
<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경통밀밥 06</li> <li>· 햄모듬찌개</li> <li>02,06,09,10,13,15</li> <li>· 떡볶이 1,5,6,13,16,18</li> <li>· 콘치즈샐러드</li> <li>01,02,05,06,13</li> <li>· 청경채나물 05,06,18</li> <li>· 보쌈김치 09</li> <li>· 아이스슈 1,2,5,6,13</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 654.2/21.0/195.0/2.4</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경귀리밥</li> <li>· 누룽지삼계탕 13,15</li> <li>· 비엔나소세지케찹볶음</li> <li>02,05,06,10,12,13,15</li> <li>· 콩치고구마줄기조림</li> <li>05,06,07,13,18</li> <li>· 브로콜리회 5,6,13,17</li> <li>· 깻두기 09,13</li> <li>· 메론</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 583.3/33.7/107.8/3.0</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 바베큐치킨참치마요덮밥</li> <li>01,05,06,13,15</li> <li>· 김치무콩나물국 5,9,13</li> <li>· 갑오징어야채초무침</li> <li>05,06,13,17</li> <li>· 마늘종간장절임</li> <li>· 열무김치 09</li> <li>· 레몬에이드</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 507.3/33.2/182.1/3.6</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경보리쌀밥</li> <li>· 순두부찌개 05,13,18</li> <li>· 바베큐돼지갈비찜</li> <li>01,05,06,10,12,13,15,18</li> <li>· 유기농김구이 13</li> <li>· 오이우무콩국물냉채</li> <li>05,13</li> <li>· 보쌈김치 09</li> <li>· 굴</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 507.4/28.9/124.9/3.7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경참기장밥</li> <li>· 육개장 01,13,16</li> <li>· 닭갈비/눈꽃치즈</li> <li>02,05,06,13,15,16,18</li> <li>· 교자만두구이*</li> <li>01,02,05,06,10,16,18</li> <li>· 참나물샐러드 1,5,6,13,18</li> <li>· 배추김치 09,13</li> <li>· 망고푸딩</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 631.1/26.8/102.7/8.1</p>
7/17	7/18	7/19 수다날	7/20	7/21 생일축하날
<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경발아찰현미밥</li> <li>· 우동국</li> <li>01,05,06,09,13,16,18</li> <li>· 숯불장작불고기</li> <li>01,05,06,10,12,13,16,18</li> <li>· 새우멸치파래자반 13</li> <li>· 도토리묵야채무침</li> <li>05,06,13,18</li> <li>· 배추김치 09,13</li> <li>· 초코아몬드 02,05</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 595.8/25.3/250.7/4.7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경찰흑미밥</li> <li>· 물냉면 3,5,6,13,16</li> <li>· 스틱떡갈비/소스</li> <li>01,02,05,06,10,12,13,15,16,18</li> <li>· 김치전 1,5,6,17,18</li> <li>· 근대들깨무침 13</li> <li>· 배추김치 09,13</li> <li>· 찐옥수수</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 605.6/23.7/91.4/3.5</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 오리불고기덮밥</li> <li>05,06,12,13,18</li> <li>· 유부미소된장국</li> <li>05,06,09,13,18</li> <li>· 두부담은찰맛도그를</li> <li>01,02,05,06,10,12,13,16</li> <li>· 연근부각 05,06</li> <li>· 울외장아찌무침 13</li> <li>· 깻두기 09,13</li> <li>· 요거트/시리얼(완) 2</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 655.5/30.4/341.0/4.2</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경혼합잡곡밥 05</li> <li>· 마라탕 1,2,4,5,6,9,10,12,13,15,16,17,18</li> <li>· 양념닭튀김</li> <li>01,02,05,06,12,13,15,16,18</li> <li>· 고등어찜쌀구이</li> <li>02,05,06,07,13,16</li> <li>· 비트부각 05,06</li> <li>· 배추김치 09,13</li> <li>· 수박</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 628.0/34.9/141.1/4.0</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경통밀밥 06</li> <li>· 쇠고기미역국 13,16</li> <li>· 닭봉오븐구이</li> <li>01,05,06,13,15,18</li> <li>· 비빔막국수</li> <li>03,05,06,13</li> <li>· 깻잎간장절임 05,06</li> <li>· 배추김치 09,13</li> <li>· 구슬아이스크림</li> <li>01,02,05</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 531.8/28.6/91.5/5.2</p>
7/24	7/25 방학날		<p>세상을 사는 데는 두 가지 방법이 있다. 하나 는 기적이 없다고 생각하며 사는 것이고,  다른 하나는 모든 것이 기적이라고 생각하며 사는 것이다.</p> <p>- 아인슈타인 -</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경귀리밥</li> <li>· 참치김치찌개 5,9,13</li> <li>· 삼겹살/채소오븐구이 10</li> <li>· 치즈스틱 01,02,05,06</li> <li>· 열무김치 09</li> <li>· 모듬쌈/쌈장 5,6,13,18</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 581.1/25.6/145.9/5.0</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 자장면 1,5,6,10,13,16,18</li> <li>· 친환경보리쌀밥(자율)</li> <li>· 달걀실파국 01,09,13</li> <li>· 맛탕수육</li> <li>01,04,05,06,10,13</li> <li>· 모듬야채피클</li> <li>· 깻두기 09,13</li> <li>· 애플키워즈 13</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 644.5/25.6/157.0/6.6</p>			

## 수인성 및 식품매개감염병 예방 수칙

▶ 최근 고온다습한 날씨가 계속됨에 따라 「수인성 및 식품매개감염병」 발생이 우려됩니다. 이에 우리 학교에서는 조리 환경, 개인 위생, 안전한 식재료 구입 및 관리 등 예방에 최선을 다하고 있습니다.

각 가정에서도 다음과 같은 위생 수칙을 준수하여 건강한 여름을 보낼 수 있도록 협조하여 주시기 바랍니다.

### ○ 올바른 손 씻기를 생활화하기

- ▶ 흐르는 물에 비누 또는 세정제 등을 사용하여 30초 이상 손 씻기
  - 외출 후
  - 화장실을 다녀온 뒤
  - 조리 전
  - 기저귀를 사용하는 영유아를 돌본 뒤
  - 더러운 물건을 취급 후



### ○ 위생적으로 조리하기

- ▶ 칼 · 도마는 소독하여 사용하기
- ▶ 조리도구(채소용, 고기용, 생선용)는 구분하여 사용하기



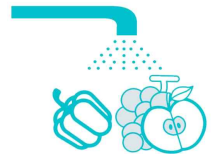
### ○ 안전한 음식 섭취

- ▶ 음식은 충분한 온도에서 익혀먹기
  - \* 비살균 우유, 날 육류 등은 피하고, 고기류는 중심 온도 75도 이상으로 익혀 먹기



- ▶ 물은 끓여 마시기

- ▶ 채소 · 과일은 수돗물에 깨끗이 씻어서 먹기




### ○ 설사 증상이 있는 경우는 음식 조리 및 준비 안하기



보건복지부  
질병관리본부



월	화	수	목	금
8/21	8/22 개학일	8/23 수다날	8/24	8/25 생일축하날
<p>봄을 띄우며 부터웠던 여름을 지나</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경보리쌀밥</li> <li>· 돼지고기김치찌개 05,09,10,13</li> <li>· 돈육메추리알장조림 01,05,06,10,13,18</li> <li>· 쫄면야채무침 05,06,13</li> <li>· 갯피클 13</li> <li>· 총각김치 09</li> <li>· 밀크셰이크 01,02</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 635.6/32.3/247.3/4.0</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 불고기크림리조또 01,02,05,06,10,13,16</li> <li>· 건새우아육국 05,06,09,13,18</li> <li>· 치킨너겟 1,2,5,6,13,15</li> <li>· 도라지진미초무침 05,06,13,17</li> <li>· 배추김치 09,13</li> <li>· 요구르트(웃담) 02</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 548.5/31.3/310.6/2.7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경찰현미밥</li> <li>· 돼지뼈감자탕 5,6,10,13,18</li> <li>· 오리훈제/부추무침 01,02,05,06,12,13,18</li> <li>· 오징어링튀김(완) 01,05,06,09,13,17</li> <li>· 참깨묵무침 5,6,13,18</li> <li>· 총각김치 09</li> <li>· 포도(캠벨)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 673.5/32.6/112.9/4.2</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경혼합잡곡밥 05</li> <li>· 쇠고기미역국 13,16</li> <li>· 검은깨순살닭튀김 01,02,05,06,15</li> <li>· 골뱅이곤약무침 05,06,13,18</li> <li>· 들깨콩나물무침 05</li> <li>· 배추김치 09,13</li> <li>· 초코설기떡</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 556.5/30.2/108.2/3.3</p>
8/28	8/29	8/30 수다날	8/31	
<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경차조밥</li> <li>· 메밀소바 03,05,06,13</li> <li>· 돼지갈비김치찌개 05,06,09,10,13,18</li> <li>· 콘치즈군만두 01,05,06,10,12,13,16,18</li> <li>· 애호박새송이버섯볶음</li> <li>· 총각김치 09</li> <li>· 플라워파이 1,2,5,6,13</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 598.9/26.8/113.6/7.6</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경통밀밥 06</li> <li>· 고기국밥 2,5,6,9,10,13</li> <li>· 삼치데리야끼구이 02,05,06,13,16,18</li> <li>· 로제스파게티 01,02,05,06,10,12,13,18</li> <li>· 오이부추무침 5,6,13</li> <li>· 깍두기 09,13</li> <li>· 메론</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 538.0/31.7/117.2/2.9</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 곤드레밥 13</li> <li>· 부추양념장 5,6,13,18</li> <li>· 어묵매운탕 1,5,6,13,16</li> <li>· 크런치치킨너겟01,02,05,06,10,12,13,15,16,18</li> <li>· 유자단무지맛살냉채 01,05,06,12,13</li> <li>· 배추김치 09,13</li> <li>· 바나나우유 02</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 542.3/26.0/244.2/2.6</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경차조밥</li> <li>· 도토리묵사발(국)5,6,9,16</li> <li>· 활짝핀떡갈비 1,2,5,6,10,12,13,15,16,18</li> <li>· 두부/김치볶음 5,9,10,13</li> <li>· 굴소스가지볶음 05,06,13,18</li> <li>· 보쌈김치 09</li> <li>· 치즈케익 01,02,05,06</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 636.3/24.7/125.7/3.7</p>	

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

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://jsindong.es.kr> → 알림마당 → 영양소식 → 급식소식

◇ 학교급식은 안전하고 우수한 식재료로 균형있는 영양과 위생적인 급식을 위하여 최선을 다하고 있습니다.