



급식
제2023-80호

7,8월 영양소식

발행인 : 교 장
편집인 : 교 감
주소 : 영양교사
영양상담실 ☎ 531-6660

여름철 식중독을 예방해요!

식중독(food poisoning)이란 '식품의 섭취로 인해 인체에 유해한 미생물 또는 유독물질에 의해 발생하였거나 발행한 것으로 판단되는 감염성 또는 독소형 질환'을 말합니다.

여름철에 식중독이 많이 발생하는 이유는 고온 다습한 기후 때문입니다. 덥고 습한 여름 날씨에는 식재료가 상온에 1시간 이상 노출되면 세균이 급속히 늘어나 식중독 발생 우려가 높아집니다.

식중독의 증상으로는 **발열, 구토, 설사, 복통, 식욕 부진** 등이 있습니다.

<식중독 예방 6대 수칙>

손씻기
비누로 30초 이상

익혀먹기
음식은 속까지 익혀서

끓여먹기
물은 끓여서

구분 사용하기
식재료별 칼 도마는 따로

세척·소독하기
조리기구, 식재료는 깨끗이 냉장 5°C 이하, 냉동 -20°C 이하

보관온도 지키기

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 전국영양교사회 안내장]

우리학교 식생활관 식중독 예방법!!

1. 우리학교 식생활관에서는 HACCP시스템을 적용하여 운영합니다.
2. 식재료는 당일 입고사용이 원칙으로 양념류 및 김치류를 제외한 신선 식재료를 보관하여 사용하지 않습니다.
3. 가공식품은 HACCP인증제품 사용을 원칙으로 하며, 매일 아침 식재료 검수를 한 후 신선도가 떨어지거나 기준 이하의 식재료는 교환, 반품 처리합니다.
4. 생으로 먹는 채소, 과일은 염소소독액(100ppm)으로 5분간 소독 후 냄새가 나지 않을 때까지(3회 이상) 먹는 물로 헹군 후 사용합니다.
5. 가열 조리하는 식품은 중심온도 75°C(패류 85°C), 1분 이상 가열을 확인합니다
6. 조리 작업 전, 작업 변경 등 수시로 손 씻기 및 손 소독을 합니다.
7. 칼, 도마, 식기구, 앞치마, 고무장갑 등을 조리 전, 후(앞치마, 고무장갑은 청소용 포함) 용도로 구분하여 사용합니다.
8. 식기구는 세척 후 열탕 소독 및 전기소독고를 이용하여 소독, 건조합니다.
9. 조리완료 후 2시간 이내에 배식 되도록 조리합니다. [사진출처 : 영양과 식생활(5학년교재, 경기도교육청)]



8/21 Mon	8/22 Tue	8/23 Wed 수다날	8/24 Thu	8/25 Fri
찰흠미밥(친환경) 북어채국(1.5.9.) 참나물된장무침(5.6.) 자장떡볶이.(1.5.6.10.13.16.18.) 닭봉바베큐요브구이(5.6.12.13.15.) 배추김치(9.) 방울토마토(친환경)(12.) *에너지/단백질/칼슘/철 593.9/28.3/152.4/3.3	귀리밥(친환경) 꼬치어묵국(1.5.6.9.13) 돼지고기김치찜.(5.6.9.10.13.) 열무숙주나물 임연수유자소스구이(1.2.5.6.) 깍두기.(9.) 한라봉푸딩. *에너지/단백질/칼슘/철 571.6/23.4/140.5/4.7	쇠고기우영볶음밥(김가루)(1.5.6.13.16.18.) 건새우아욱국(5.6.9.) 콩나물냉채.(5.13.) 등심피파로우(1.5.6.10.11.13.) 배추김치(9.) 짜먹는딸기요거트(2.) *에너지/단백질/칼슘/철 581.9/24.2/318.8/8.2	찰보리밥(친환경) 해물짬뽕국(5.6.9.13.17.) 간장매콤찜닭(5.6.13.15) 미나리무침. 동글비엔나케첩볶음.(2.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.) 바나나. *에너지/단백질/칼슘/철 553.1/29.1/132.2/2.8	찰기장밥(친환경) 쇠고기야채된장국(5.6.16) 돈육파채바삭불고기(5.6.10.12.13.) 느타리버섯볶음(1.5.6.8) 파슬리가자미살강정.(5.6.12.13.) 배추김치(9.) 쿠키아이스슈.(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 566.7/33.1/112.1/3.1
8/28 Mon	8/29 Tue	8/30 Wed 수다날	8/31 Thu	
차수수밥(친환경) 맑은순두부국(1.5.6.9.13) 상추오리엔탈소스무침(5.6.13.) 치즈불닭요브구이(2.5.6.13.15.) 갈치살카레전(1.2.5.6.12.13.16.18.) 배추김치(9.) 사과홍삼주스(13.) *에너지/단백질/칼슘/철 603.3/32.1/291.6/3.4	찰흠미밥(친환경) 토요김치찌개(5.6.9.10.13.) 쇠고기메추리알장조림.(1.5.6.13.16.) 양념장아찌깻잎찜(5.6.13.) 피망감자채볶음. 깍두기.(9.) 메이플파칸파이.(1.2.5.6.14.) *에너지/단백질/칼슘/철 595.8/27.4/138.9/4.4	하이라이스.(1.2.5.6.10.12.13.16.) 누룬지 컬러목야채무침(5.6.13.) 순살양념치킨(1.2.5.6.12.13.15.) 카사바칩(2.5.6.) 배추김치/겉절이(9.13.) 웃담요구르트(2.) *에너지/단백질/칼슘/철 607.6/26.7/105.7/2.2	발아현미밥(친환경) 순살아귀탕(5.6.9.13.) 찰떡가마보꼬조림(1.5.6.13.18.) 고구마줄기무침.(5.6.) 돈육콩나물볶음.(5.6.10.13.) 배추김치(9.) 달콤멜론. *에너지/단백질/칼슘/철 572.6/31/157.6/3.5	



7~8월 학교급식 식단 안내



◇ 학교급식 식재료 원산지 표시 안내!!

*쌀:유기농 친환경쌀 *콩:국내산, 두부콩:국내산
 *배추김치(배추,고춧가루):국내산,
 *돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산
 *쇠고기:국내산 한우
 *고등어,삼치,꽃게,참조기,아귀,갈치: 국내산
 *오징어:국내산 진미채:국내가공 페루산
 *낙지,주꾸미:베트남산, *명태/가공품:러시아산
 다량어:원양산
 *양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(꽂어), 참돔,
 조피볼락 사용안함!



복날은 음력 6월에서 7월 사이의 초복·중복·말복으로, 우리가 몹시 더운 날씨를 가리켜 ‘삼복더위’라고 말하는 이유는 삼복기간이 여름철 중에서도 가장 더운 시기이기 때문입니다.



잘 먹겠습니다

7/3 Mon 생일밥상	7/4 Tue	7/5 Wed 수다날	7/6 Thu	7/7 Fri
차수수밥(친환경) 쇠고기미역국(5.6.16.) 순살간장찜닭(5.6.13.15.) 열무숙주니물 멸치소시지볶음(2.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.) 에그타르트.(1.2.5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철 607.9/25.1/113.2/2.6	찰흠미밥(친환경) 국수장국.(1.5.6.9.) 고등어살버터구이(2.7.13.) 매운돈갈비찜(5.6.10.13.) 고구마줄기무침.(5.6.) 배추김치(9.) 골드파인애플 *에너지/단백질/칼슘/철 563.8/23.2/153/3.2	삼겹김치볶음밥(1.9.10) 콩나물무채국.(5.9.) 연근치커리사과무침(1.2.5.6.13.) 닭고기양념오븐구이(5.6.13.15.) 깍두기.(9.) 청굴쥬스(13.) *에너지/단백질/칼슘/철 589.5/25.1/155/7.9	차조밥(친환경) 콩나물샐러드(5.6.9.13.) 건도토리묵야채볶음(1.5.6.13.18.) 치즈블럭돈까스/소스.(1.2.5.6.10.12.13.16.) 배추김치(9.) 브로콜리스프(2.5.6.13.16.) 칼림파이(1.2.5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철 600.7/25.6/245.1/2.6	발아현미밥(친환경) 우렁야채된장국(5.6.9.) 오이양배추무침(5.6.13) 오리주물럭(2.5.6.13.) 한입군만두(1.5.6.10.16.18.) 배추김치(9.) 찰토마토(친환경)(12.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 613.1/23.8/187.4/8.9
7/10 Mon	7/11 Tue	7/12 Wed 수다날	7/13 Thu	7/14 Fri
찰보리밥(친환경) 근대된장국(5.6.9.13.) 돈육버섯불고기(5.6.10.13.) 영양달걀찜.(1.2.9.13.) 모듬숙쌈/쌈장(5.6.13.) 배추김치(9.) 반반치즈핫도그(1.2.5.6.10.12.15.18.) *에너지/단백질/칼슘/철 560.8/29/162.7/4	찰흠미밥(친환경) 닭다리삼계탕.(1.15.) 참나물배추무침(5.6.13.) 탕글두부양념조림(5.6.10.12.13.18.) 연어까스/소스(1.2.5.6.13.) 깍두기.(9.) 달걀후라이 *에너지/단백질/칼슘/철 611.5/28.4/144.5/10.3	짜장면/밥.(2.5.6.10.13.16.) 백짬뽕국(5.6.9.13.17.18) 단무지오이장아찌무침 후르츠탕수육(1.5.6.10.11.12.13.) 유기농요구르트(2.) 배추김치(9.) *에너지/단백질/칼슘/철 612.4/32.2/220.6/2.8	귀리밥(친환경) 황태채무국.(1.5.6.9.) 숙주부추볶음(5.6.13.18) 로제떡볶이(2.5.6.10.12.13.18.) 닭갈비살오븐구이/파채(5.6.13.15.) 배추김치(9.) 바나나. *에너지/단백질/칼슘/철 609.9/27.7/150.7/3.4	찰기장밥(친환경) 육개장(5.6.13.16.) 둔사태찜(5.6.10.13.) 애호박베이컨볶음(5.10) 건파래김자반(5.13.) 배추김치(9.) 사과황도샐러드(11.13) *에너지/단백질/칼슘/철 555.2/22.8/97/3.1
7/17 Mon	7/18 Tue	7/19 Wed 수다날	7/20 Thu	7/21 Fri
발아현미밥(친환경) 뼈없는감자탕(5.6.10.13) 오징어달걀장조림(1.5.6.13.17.) 청경채무침(5.6.) 한입김말이강경(1.5.6.12.13.16.) 배추김치(9.) 곡물라떼(2.) *에너지/단백질/칼슘/철 575.9/22.1/210.1/8.7	차수수밥(친환경) 조랭이떡국(1.5.6.16.) 아몬드진미채조림(1.5.6.13.17.) 열무시래기지짐(5.6.) 순살닭가래볶음(2.5.6.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.) 포도(거봉) *에너지/단백질/칼슘/철 579.8/28.7/115.6/3.6	쇠고기콩나물밥(양념장)(5.6.16.) 열갈이된장국(5.6.9.) 도토리묵야채무침(5.6.13.) 눈꽃치즈함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16.) 배추김치/겉절이(9.13.) 깍두기담그기(9.13.) 요구르트(사인머스켓)(2) *에너지/단백질/칼슘/철 587.9/25.6/261.3/4.3	찰흠미밥(친환경) 김치콩나물국(5.6.9.13.) 돼지고기편육/무쌈(5.6.10.13.) 오이고추쌈장무침(5.6.13.) 새송이어묵채볶음(1.5.6.13.18.) 배추김치(9.) 초코칩트위스트(1.2.5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철 588.9/30.7/147.3/4.7	차조밥(친환경) 쇠고기버섯당면국(1.5.6.16.) 미나리무침.(5.6.) 두부구이/양념장(5.6.13.) 마늘간장치킨(1.2.5.6.12.13.15.) 깍두기.(9.) 수박 *에너지/단백질/칼슘/철 591.9/28.6/134.4/3.4
7/24 Mon		8/17 Fri	8/18 Fri	
찰기장밥(친환경) 햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16.) 춘장매콤찜닭.(5.6.13.15.16.) 참나물무침(5.6.) 게살모듬버섯전(1.5.6.8) 배추김치(9.) 아이스크림(쿠키)(1.2.5) *에너지/단백질/칼슘/철 615.8/27/165.6/3		차수수밥(친환경) 조랭이떡만두국(1.5.6.10.16.18.) 순살달걀감자조림.(5.6.13.15.) 콩나물무침(5.) 뮤즐리아몬드멸치볶음(5.6.13.) 배추김치(9.) 골드키위 *에너지/단백질/칼슘/철 591.6/27/125.6/6	발아현미밥(친환경) 쇠고기미역국(5.6.16.) 돼지갈비찜(5.6.10.13.) 오징어야채초무침(5.6.13.17.) 당면피망찜채.(1.5.6.8.13.18.) 배추김치(9.) 망고슬러쉬(2.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 563.4/21.3/106.7/2.7	

◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잰 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

◇ 영양 및 원산지, 알레르기 유발식품 표시안내: <http://www.ju-nam.es.kr>-알림마당-급식계서판-식단

◇ 위 식단은 학교사정 및 시장변동에 따라 변경될 수 있습니다.