



급식
제2023-80호

7,8월 영양소식

발행인 : 교 장
편집인 : 교 감
읽은이: 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>



[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 중심온도75°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
찰흙미밥(친환경) 복어채국(1.5.9.) 참나물된장무침(5.6.) 자장떡볶이(1.5.6.10.13.16.18.) 달걀바베큐요브구이(5.6.12.13.15.) 배추김치(9.) 방울토마토(친환경)(12.) *에너지/단백질/칼슘/철 593.9/28.3/152.4/3.3	귀리밥(친환경) 꼬지어묵국(1.5.6.9.13) 돼지고기김치찌개(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.) 등심편마로우(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.) 6.10.12.13.) 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.) 사과홍삼쥬스(13.) *에너지/단백질/칼슘/철 603.3/32.1/291.6/3.4	찰흙미밥(친환경) 토마토김치찌개(5.6.9.10.13.) 쇠고기메추리알장조림(1.5.6.13.16.) 양념장아찌깻잎찜(5.6.13.16.) 피망간짜채볶음 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.) 누룽지 컬러목아채무침(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.) 찰떡가마보조조림(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
다랑어:원양산
*양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 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.



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.) 멸치숙주나물 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	찰흑미밥(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.) 닭고지양념오븐구이(5.6.13.15.) 깍두기(9.) 청굴쥬스(13.) *에너지/단백질/칼슘/철 589.5/25.1/155/7.9	차조밥(친환경) 콩나물무채국(5.6.9.13.) 견도토끼물야채볶음(1.5.6.13.18.) 치즈블럭돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.16.) 배추김치(9.) 브로콜리스프(2.5.6.13.16.) 칼리파이(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	찰흑미밥(친환경) 달다리삼계탕(1.15.) 삼나물배추무침(5.6.13.) 탱글두부양념조림(5.6.10.12.13.18.) 연어까스/소스(1.2.5.6.13.) 깍두기(9.) 달걀한글 *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.) 달걀비살오븐구이/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.) 돈사태찜(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.) 한입김말이강정(1.5.6.12.13.16.) 배추김치(9.) 국물라떼(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.) 얼갈이된장국(5.6.9.) 도토리묵야채무침(5.6.13.) 눈꽃치즈함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16.) 배추김치/겉절이(9.13.) 깍두기담고기(9.13.) 요구르트(사인머스켓)(2) *에너지/단백질/칼슘/철 587.9/25.6/261.3/4.3	찰흑미밥(친환경) 김치콩나물국(5.6.9.13.) 돼지고기편육/무쌈(5.6.10.13.) 오이고추쌈장무침(5.6.13.) 생송이버섯채볶음(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	수다날		8/17 Fri	8/18 Fri
찰기장밥(친환경) 햄모듬짜개(1.2.5.6.9.10.13.15.16.) 춘장매콤찜닭(5.6.13.15.16.) 삼나물무침(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.) 당면피망잡채(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, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 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-급식게시판-식단

◇ 위 식단은 학교사정 및 시장변동에 따라 변경될 수 있습니다.