

 <p><b>2022년 7~8월호</b></p>	<p><b>영양소식</b> http://www.judong.es.kr/</p>	<p>역은이: 영양교사 권민주 영양상담실 ☎535-2931</p>
---	---	--

## 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

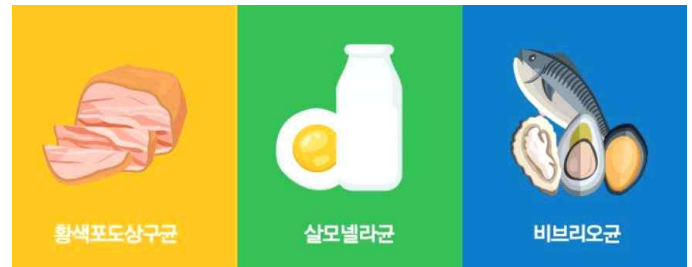


### 식중독 원인

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 화합물이 있습니다.



## 여름철 주의해야 할 식중독!



**아이들의 식생활 건강과 직결된 만큼  
시설 내에서도, 가정에서도 꼭 지켜주세요**

### <식중독 예방 6대 수칙>



[자료 출처 : 식품의약품안전처, 질병관리본부]

## 올바른 손씻기





## 7월 학교급식 식단 안내



### ◇ 정읍동초등학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내

- \* 쌀: 친환경 유기농쌀 \* 콩: 국내산, 두부콩: 국내산
- \* 배추김치(고춧가루): 국내산(찌개용, 반찬용)
- \* 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품: 국내산
- \* 쇠고기: 국내산 한우(암소)
- \* 고등어, 오징어, 꽃게, 아귀/가공품: 국내산
- \* 갈치/가공품: 세네갈산 \* 낙지/가공품: 베트남산
- \* 주꾸미: 베트남산, 명태: 러시아산, 다랑어: 원양산
- \* 수산물가공품: 국내산(오징어채: 페루산)
- \* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 참조기, 조피볼락 사용 안함!



### 7/1 Fri

- 찰보리밥  
 중합어묵국\*(1.5.6.13.16.)  
 상추부추무침(5.6.13.18.)  
 연두부/양념장\*(5.6.13.18.)  
 오리주물럭(초)(5.6.13.18.)  
 배추김치(자율)(9.13.)  
 초코칩트위스트(생지)(1.2.5.6.)  
 \* 에너지/단백질/칼슘/철  
 602/24.9/151.6/5.1

### 7/4 Mon 생일밥상

### 7/5 Tue

### 7/6 Wed 수다날

### 7/7 Thu

### 7/8 Fri

- 찰현미밥  
 쇠고기미역국(5.6.13.16.18.)  
 매운돼지갈비찜(5.6.10.13.18.)  
 부추잡채(1.5.6.8.13.16.18.)  
 오이고추장무침\*(5.6.13.)  
 배추김치(자율)(9.13.)  
 쫄면케이크(초코)(1.2.5.6.)  
 \* 에너지/단백질/칼슘/철  
 640.7/27.5/128.4/2.9

- 찰흑미밥  
 순두부계란국(1.5.6.8.9.13.18.)  
 췌나물된장무침(5.6.13.18.)  
 참치김치볶음(5.9.13.18.)  
 허브치킨잡스테인크/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)  
 배추김치(자율)(9.13.)  
 도깨비감자핫도그/케첩(1.2.5.6.10.12.13.16.)  
 \* 에너지/단백질/칼슘/철  
 605.4/28.9/230.6/6

- 치즈김치볶음밥\*(2.5.6.9.10.13.18.)  
 시금치된장국\*(5.6.9.13.18.)  
 야채계란찜\*(1.)  
 배추김치(자율)(9.13.)  
 멜론  
 단무지  
 초콜렛칩쿠키(1.2.5.6.)  
 \* 에너지/단백질/칼슘/철  
 660.4/25.1/276/4.5

- 찰기장밥  
 두부맑은된장국(5.6.9.13.18.)  
 콩나물무침(5.)  
 애호박새송이버섯볶음(5.)  
 돈육로스구이(5.6.10.)  
 배추김치(자율)(9.13.)  
 짜먹는요구르트(2.)  
 \* 에너지/단백질/칼슘/철  
 579.4/34.6/130.4/3.5

- 차수수밥  
 감자수제비국(5.6.9.13.18.)  
 갯잎찜(자율)(5.6.13.18.)  
 뼈없는닭갈비(5.6.13.15.18.)  
 토마토달걀볶음(1.2.5.6.10.12.13.18.)  
 배추김치(자율)(9.13.)  
 수박  
 \* 에너지/단백질/칼슘/철  
 579.5/29.7/186.2/3.5

### 7/11 Mon

### 7/12 Tue

### 7/13 Wed 수다날

### 7/14 Thu

### 7/15 Fri 초복기름

- 찰현미밥  
 근대된장국\*(5.6.9.13.18.)  
 삼치살찜장구이(2.5.6.13.18.)  
 청경채겉절이(자율)(9.13.)  
 더블치즈스테이크/소스(1.2.4.5.6.10.12.13.14.15.16.19.)  
 배추김치(자율)(9.13.)  
 자두  
 \* 에너지/단백질/칼슘/철  
 537.1/26.1/120.8/2.9

- 찰기장밥  
 돈육김치찌개\*(5.9.10.13.18.)  
 매콤닭찜(5.6.13.15.18.)  
 상추부추무침(자율)\*(5.6.13.18.)  
 유즐리멸치볶음(5.6.13.)  
 배추김치(자율)(9.13.)  
 리얼고구마빵(5.6.)  
 \* 에너지/단백질/칼슘/철  
 528.8/26.4/133/2.8

- 작은밥  
 시원한물냉면\*(1.3.5.6.13.16.)  
 무생채(초)(9.13.)  
 담양버섯갈비(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)  
 배추김치(자율)(9.13.)  
 멜론  
 \* 에너지/단백질/칼슘/철  
 722.6/25.9/77.3/2.2

- 찰보리밥  
 조랭이떡만두국(1.5.6.10.13.16.18.)  
 숙주나물\*  
 돈육불고기(5.6.10.13.18.)  
 매콤부추전\*(1.2.5.6.10.)  
 배추김치(자율)(9.13.)  
 수박  
 \* 에너지/단백질/칼슘/철  
 640.5/29.9/120/6

- 후리카케볶음밥(작은)\*(1.5.9.13.16.)  
 실파계란국\*(1.8.9.13.)  
 무피클(자율)  
 닭반각오븐구이(15.)  
 배추김치(자율)(9.13.)  
 우리쌀치즈볼(1.2.5.6.15.16.17.18.)  
 밀크쉐이크(1.2.5.13.)  
 \* 에너지/단백질/칼슘/철  
 657.3/34.8/214.6/3

### 7/18 Mon

### 7/19 Tue

### 7/20 Wed 수다날

### 7/21 Thu

### 7/22 Fri

- 찰현미밥  
 쇠고기무국\*(5.6.13.16.18.)  
 울외장아찌(자율)\*(13.)  
 쫄면야채무침\*(5.6.13.)  
 하트연어치즈까스/소스(1.2.5.6.13.)  
 배추김치(자율)(9.13.)  
 떡먹는요구르트(딸기맛)(2.)  
 \* 에너지/단백질/칼슘/철  
 626.1/21.1/209.1/3.8

- 찰보리밥  
 유부김치국(5.9.13.18.)  
 도토리묵무침\*(5.6.13.18.)  
 오리훈제/머스터드(1.5.13.)  
 야채계란말이\*(1.5.18.)  
 배추김치(자율)(9.13.)  
 수박  
 \* 에너지/단백질/칼슘/철  
 551.7/24.9/149/4.2

- 밥버거(참치김치마요)(1.2.5.6.9.13.18.)  
 중합어묵국\*(1.5.6.13.16.)  
 매콤떡볶이(1.5.6.12.13.16.)  
 고구마단호박튀김(수제)(5.6.)  
 배추김치(자율)(9.13.)  
 고마워강골씨(5.13.)  
 \* 에너지/단백질/칼슘/철  
 713.9/27.7/233.6/5.7

- 찰현미밥  
 꽃게탕\*(5.6.8.13.17.18.)  
 새송이돈육장조림\*(5.6.10.13.18.)  
 고등어김치조림\*(5.6.7.9.13.18.)  
 숙감두부무침\*(5.)  
 배추김치(자율)(9.13.)  
 메로나쭈쭈바(1.2.5.)  
 \*에너지/단백질/칼슘/철  
 538.1/30.4/152.2/3.1

- 찰흑미밥  
 호박고추장찌개\*(5.6.10.13.18.)  
 닭고기고구마조림\*(5.6.13.15.18.)  
 미트볼바베큐조림\*(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)  
 양상추과일샐러드/요거트드레싱\*(1.2.5.11.12.13.)  
 배추김치(자율)(9.13.)  
 우리국물미숫가루(5.6.13.)  
 \* 에너지/단백질/칼슘/철  
 701.6/30.5/119.4/3.7

### 7/25 Mon

### 7/26 Tue 중복

- 찰현미밥  
 시래기된장국\*(5.6.9.13.18.)  
 콩나물무침(5.)  
 낙지볶음\*(5.6.13.18.)  
 배추김치(자율)(9.13.)  
 슈크림만주(1.2.5.6.13.16.)  
 미니돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)  
 \* 에너지/단백질/칼슘/철  
 600/30.5/226.8/4.4

- 차수수밥  
 닭장각삼계탕(13.15.)  
 고구마순겉절이(자율)(9.13.)  
 직화산적/부추무침(1.5.6.10.13.16.18.)  
 각두기d(9.13.)  
 찰옥수수찜  
 사과샤베트(13.)  
 \* 에너지/단백질/칼슘/철  
 667.1/35/91.5/7.6

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://www.judong.es.kr>→학교소식→급식→식단

◇ 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

◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.



## 8월 학교급식 식단 안내



8/22 <b>Mon</b> 생일밥상	8/23 <b>Tue</b>	8/24 <b>Wed</b> 수다날	8/25 <b>Thu</b>	8/26 <b>Fri</b>
<p>찰현미밥 닭가슴살미역국(5.6.13.15.18.) 치커리사과샐러드(2.5.6.12.13.) 돈육불고기d(5.6.10.13.18.) 하트파프리카연근전(1.5.6.) 배추김치(자율)(9.13.) 새학기케이크(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 566/30.1/107.3/2.7</p>	<p>찰보리밥 짬뽕국*(6.9.13.17.18.) 꼬들단무지무침 마파두부(마파소스)*(5.6.10.12.13.18.) 탕수육/과일소스*(1.2.5.6.10.11.12.13.16.) 배추김치(자율)(9.13.) 얼려먹는야쿠르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 627.6/39.8/196.3/5.4</p>	<p>야채볶음밥*(2.5.6.10.12.13.18.) 토마토스파게티*(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 배추김치(자율)(9.13.) 옥수수스프(2.5.6.13.16.) 스마일감자/케찹*(5.12.13.) 골드파인애플 오이피클(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 701.9/17.1/143.4/2.7</p>	<p>차수수밥 참치김치찌개(5.9.13.18.) 시금치나물* 등심돈까스/소스(완)(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 자반고등어구이(2.5.6.7.13.) 배추김치(자율)(9.13.) 토마토(12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 604.8/24.9/131.4/3.8</p>	<p>찰기장밥 떡국*(1.13.) 계란장조림(1.5.6.13.18.) 매콤닭찜(5.6.13.15.18.) 골뱅이채소무침(5.6.13.18.) 배추김치(자율)(9.13.) 아이스슈(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 667.9/32.8/135.5/3.6</p>
8/29 <b>Mon</b>	8/30 <b>Tue</b>	8/31 <b>Wed</b> 수다날		
<p>찰현미밥 순두부찌개*(5.9.10.13.18.) 돼지갈비떡찜(2.5.6.10.13.18.) 취나물무침* 감자채피망볶음(5.) 배추김치(자율)(9.13.) 블루베리요거트(2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 581.4/28.1/195.3/3.5</p>	<p>찰흑미밥 꼬치어묵국(소)(1.5.6.8.9.13.16.18.) 콩나물무침(5.) 스팀두부/김치볶음*(5.9.13.18.) 뼈없는닭갈비(5.6.13.15.18.) 배추김치(자율)(9.13.) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 553.8/33.1/216/4</p>	<p>단호박카레라이스d(1.2.5.6.10.12.13.16.) 우동장국(1.5.6.8.9.13.16.18.) 고구마치즈롤까스/소스*(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 깍두기d(9.13.) 단무지 더블더블쭈쭈바(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 623.3/25.3/211.2/2.8</p>		