



한국전통문화고등학교

“창의적인 전통문화 인재 육성” 가정통신문

제2022- 101호

발송일: 2022.11.24.

발송처: 한국전통문화고등학교

관인생략

제 목

2022학년도 12월호 영양소식지



노로바이러스

1. 노로바이러스

‘노로바이러스’란 급성 위장염을 유발하는 전염성 강한 바이러스로 주로 겨울철에 발생합니다.

- 잠복기간은 평균 1-2일
- 영하(-20℃)에서도 오래 생존
→겨울철(12-2월)에 특히 발생률 높음
- 소량(10~100개)으로도 발병 가능
- 구토물, 분변 1g당 1억개의 노로바이러스 존재

2. 노로바이러스에 왜 감염되나요?

노로바이러스 식중독 감염경로



오염된 물



오염된 물로
씻은 음식



오염된 어패류 등
음식



감염자가
만든 음식



감염자와
함께 식사



감염자의
분변이나 구토물
* 구토물에 오염된
문고리, 계단 난간

식품의약품안전처

중앙급식관리지원센터

어린이급식관리지원센터

3. 노로바이러스 감염 증상?



4. 노로바이러스 식중독 예방법?

노로바이러스 식중독 예방법

01



흐르는 물에 비누로
30초 이상 **손씻기!**

02



물은 **끓여 마시기!**

03



식재료는 **깨끗한 물로
세척·소독**

04



음식은 충분히 **익혀먹기**
* 어패류는 중심온도 85℃,
1분 이상 가열

05



지하수 사용 시
**살균소독장치 정상 작동
여부 확인**

06



물탱크 소독하기

07



조리도구는 철저하게
세척·소독하기

08



감염자와 **접촉하지 않고
음식 섭취 시 개인 식기
사용하기**

식품의약품안전처

중앙급식관리지원센터

어린이급식관리지원센터

5. 노로바이러스 2차 감염 예방

노로바이러스는 감염자와의 직·간접적인 접촉을 통해
쉽게 전파되므로 **예방이 중요!**



감염자가 용변, 구토했을 때
★ **변기 뚜껑 닫고 물 내리기!**
★ **주변 반드시 소독하기!**
* 염소계 소독제 5,000ppm 사용



마스크, 장갑 등을 착용하고
응고제를 뿌려 **구토물 처리·소독**
* 사용한 모든 물품은 밀폐 봉투에
소독제를 부어 폐기



문고리, 수도꼭지 등 **표면 소독!**
* 소독제를 도포하고 10분 후
일회용 타월 또는 물걸레로 닦기



노로바이러스 감염자는
조리하지 않기
* 증상이 나아진 후에도
최소 2~3일간 공동생활 피하기

6. 식중독 예방 3대 요령

식중독 예방 3대 요령

손씻기!!



끓여먹기!!



익혀먹기!!



꼭 지켜주세요!

자료출처 : 식품의약품안전처,
중앙급식관리지원센터,
어린이급식관리지원센터



2022. 12월 학교급식 식단 안내



		12/01	12/02																														
조식	<p>❖ 알레르기 유발 식품 안내</p> <p>①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.</p> <p>해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관(☎ 711-7770)으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대처할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.</p>	<ul style="list-style-type: none">• 친환경쌀밥• 누룽지탕• 오리훈제구이/무쌈(1.5.13.)• 배추김치(9.13.)• 방울토마토(12.)• 생크림옐렛(1.2.5.6.13.)• 연두부&양념장(5.6.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 631.3/24.4/92.7/4.2</p>	<ul style="list-style-type: none">• 친환경쌀밥• 쇠고기무국(5.6.16.)• 간장어묵볶음(1.5.6.13.16.18.)• 등심돈까스/소스(1.2.5.6.10.11.12.13.16.)• 배추김치(9.13.)• 슈크림붕어빵(1.2.5.6.)• 요구르트(세요)(2.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 869.9/30.2/140.3/3.0</p>																														
중식	<p>❖ 식재료 원산지 안내</p> <table><tr><th>쌀 (잡쌀, 현미)</th><th>배추김치 (배추/고춧가루)</th><th>콩 (두부류)</th><th>쇠고기 (가공품 포함)</th><th>낙지</th></tr><tr><td>국내산</td><td>국내산/국내산</td><td>국내산</td><td>국내산(한우)</td><td>베트남, 중국산</td></tr><tr><th>돼지고기 (가공품 포함)</th><th>닭고기 (가공품 포함)</th><th>오리고기 (가공품 포함)</th><th>오징어</th><th>조기</th></tr><tr><td>국내산</td><td>국내산</td><td>국내산</td><td>국내산</td><td>중국산</td></tr><tr><th>오징어가공품</th><th>꽃게 (가공품 포함)</th><th>다랑어 (가공품 포함)</th><th>명태</th><th>주꾸미</th></tr><tr><td>페루산</td><td>중국산</td><td>원양산</td><td>러시아</td><td>베트남, 중국산</td></tr></table>	쌀 (잡쌀, 현미)	배추김치 (배추/고춧가루)	콩 (두부류)	쇠고기 (가공품 포함)	낙지	국내산	국내산/국내산	국내산	국내산(한우)	베트남, 중국산	돼지고기 (가공품 포함)	닭고기 (가공품 포함)	오리고기 (가공품 포함)	오징어	조기	국내산	국내산	국내산	국내산	중국산	오징어가공품	꽃게 (가공품 포함)	다랑어 (가공품 포함)	명태	주꾸미	페루산	중국산	원양산	러시아	베트남, 중국산	<ul style="list-style-type: none">• 친환경영양잡곡밥(5.)• 쇠고기미역국(16.)• 시금치나물(4.)• 아귀찜(5.6.13.18.)• 자이언트폭립(10.)• 배추김치(9.13.)• 핫자몽(13.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 707.4/43.4/133.7/5.0</p>	<ul style="list-style-type: none">• 친환경찰보리밥• 참치추어탕(5.6.13.18.)• 연근배꽃절임(13.)• 치즈크러스트피자(1.2.5.6.10.12.15.16.18.)• 허브치킨참스테이크(1.2.5.6.12.13.15.16.)• 배추김치(9.13.)• 해가득감귤&한라봉주스(13.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 634.2/33.2/176.5/4.3</p>
쌀 (잡쌀, 현미)	배추김치 (배추/고춧가루)	콩 (두부류)	쇠고기 (가공품 포함)	낙지																													
국내산	국내산/국내산	국내산	국내산(한우)	베트남, 중국산																													
돼지고기 (가공품 포함)	닭고기 (가공품 포함)	오리고기 (가공품 포함)	오징어	조기																													
국내산	국내산	국내산	국내산	중국산																													
오징어가공품	꽃게 (가공품 포함)	다랑어 (가공품 포함)	명태	주꾸미																													
페루산	중국산	원양산	러시아	베트남, 중국산																													
석식		<ul style="list-style-type: none">• 친환경찰현미밥• 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.18.)• 마라찜닭c(5.6.8.13.15.16.18.)• 멘보샤/칠리소스(1.2.5.6.9.12.13.)• 아삭이고추무침(1.5.6.13.18.)• 배추김치(9.13.)• 쥬시쿨(12.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 792.2/33.9/272.0/5.1</p>	<div><p>코로나19 감염예방을 위한</p><p>손소독 안내</p><p>코로나 바이러스 예방을 위해 출입시 손을 소독해 주시기 바랍니다.</p></div>																														



2022. 12월 학교급식 식단 안내



	12/05  Mon	12/06  Tue	12/07  Wed	12/08  Thu	12/09  Fri
조식	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 달걀실파국(1.13.18.) 김구이(13.) 빨간계란조림(1.5.6.13.) 한입연근떡갈비(5.6.10.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 미니크로와상(1.2.5.6.) 에너지/단백질/칼슘/철 598.8/26.3/174.6/4.7	<ul style="list-style-type: none"> 참치마요구운주먹밥(1.2.5.6.10.15.16.) 친환경쌀밥 건새우미역국(9.13.) 쫄면참나물전(1.5.6.) 콩나물불고기(5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 우유와 시리얼(오레오즈)(2.5.6.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 731.5/37.4/513.1/4.3	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 생새우호박국(9.13.17.) 단호박죽(13.) 닭가지찜(5.6.13.15.) 배추김치(9.13.) 딸기크림머핀(1.2.5.6.) 하이!피치(2.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 653.6/30.3/206.2/4.0	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 황태감자국(1.5.) LA갈비구이(5.6.10.13.16.18.) 계란후라이(1.5.) 배추김치(9.13.) 라즈베리파이(1.2.5.6.) 요구르트(2.) 에너지/단백질/칼슘/철 610.5/24.1/147.7/3.0	<ul style="list-style-type: none"> 짜장밥(1.5.6.9.10.13.16.) 조랭이떡만둣국(1.5.6.10.13.16.18.) 치즈치킨브리토(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 사과 야채아삭피클(13.) 한라봉감귤주스 에너지/단백질/칼슘/철 794.6/34.2/179.8/3.2
중식	<ul style="list-style-type: none"> 마크니커리&난(2.5.6.10.12.13.16.18.) 친환경쌀밥 꽃게해물탕(5.6.8.9.13.17.18.) 전라도식콩나물잡채(5.13.) 주꾸미삼겹살볶음(2.5.6.10.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 허쉬초코릿드링크(2.5.) 에너지/단백질/칼슘/철 948.5/45.0/323.5/6.9	<ul style="list-style-type: none"> 베이컨새우살볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.16.18.) 시래기된장국(13.) 만다린샐러드(1.2.5.6.) 옛날통닭(1.2.5.6.15.) 배추김치(9.13.) 블루베리무피클 스위트트로피컬(13.) 에너지/단백질/칼슘/철 689.8/34.7/165.8/5.2	[채식의 날] <ul style="list-style-type: none"> 곤드레밥/양념장(5.6.13.18.) 통영시래기장어탕(5.6.13.18.) 고사리조기지짐(5.6.13.) 통새우카츠&치폴레소스(1.5.6.9.12.16.) 배추김치&파김치(9.) 굴 망고에이드 에너지/단백질/칼슘/철 791.5/32.6/188.3/4.7	<ul style="list-style-type: none"> 친환경찰보리밥 해물짬뽕(5.6.9.10.12.13.17.18.) 갈비만두(1.5.6.10.16.18.) 꿔바로우(1.5.6.10.12.13.18.) 얼갈이된장무침(5.6.) 배추김치(9.13.) 자몽허니블랙티 에너지/단백질/칼슘/철 844.3/30.3/209.6/10.2	<ul style="list-style-type: none"> 친환경흑미밥 미소된장국(5.6.) 간장어묵볶음(1.5.6.13.16.18.) 불닭맛김 치즈닭갈비(2.5.6.13.15.18.) 배추김치(9.13.) 글레이즈두부도너츠(1.2.5.6.) 에너지/단백질/칼슘/철 670.8/37.7/255.4/4.9
석식	<ul style="list-style-type: none"> 친환경찰보리밥 닭곰탕(1.13.15.) 남노갈비(5.6.8.10.13.) 짜먹는구이햄&머스터드(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 파래자반볶음(5.13.) 배추김치(9.13.) 사과워터젤리 에너지/단백질/칼슘/철 767.2/41.3/209.6/4.9	<ul style="list-style-type: none"> 친환경찰현미밥 돈육등뼈감자탕(5.6.10.18.) 두부스팸조림(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 숙주맛살무침(1.5.6.13.16.18.) 참깨흑임자샐러드파스타(1.2.5.6.12.16.18.) 통팔먹은파배기(1.2.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 807.3/28.2/177.4/6.2	<ul style="list-style-type: none"> 친환경영양잡곡밥(5.) 콩나물국(5.6.9.13.17.) 오리불고기(5.6.) 수제소시지(2.5.6.10.12.15.16.) 치커리사과무침(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 연유버터볼(1.2.5.6.) 에너지/단백질/칼슘/철 670.5/27.7/258.6/4.0	<ul style="list-style-type: none"> 친환경찰현미밥 두부된장국(5.13.) 깻잎순나물(5.6.18.) 돼지고기간장불고기(5.6.10.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 빅션(5.13.) 아보카도치킨타코(1.5.6.15.18.) 에너지/단백질/칼슘/철 770.1/43.8/270.6/4.9	



2022. 12월 학교급식 식단 안내



	12/12 	12/13 	12/14 	12/15 	12/16 
조식	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 우거지해장국(5.6.16.) 옛날소세지전(1.2.5.6.10.13.15.16.) 카레찜닭(2.5.6.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 달바라떡(2.) 오븐에구운마들렌도넛(1.2.5.6.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 669.0/32.6/286.0/5.0</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 들깨수제비국(1.5.6.9.13.18.) 불낙볶음(5.6.10.13.18.) 나초치킨너겟(1.2.5.6.15.) 배추김치(9.13.) 쥬시쿨(12.) 초코롤(1.2.5.6.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 745.2/34.1/227.3/4.9</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 어묵매운탕(1.5.6.9.13.16.18.) 연어까스&타르타르소스(1.5.6.13.) 콩나물무침(5.) 토마토소스미트볼(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 요거톡(초코볼&크런치)(2.5.6.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 654.4/26.6/242.1/3.7</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 김가루실파무침(5.13.) 메추리알돈육장조림(1.5.6.10.13.18.) 해쉬브라운&케첩(2.5.6.10.11.12.13.) 배추김치(9.13.) 불낙죽(9.13.16.18.) 우유와시리얼(아몬드후레이크)(2.5.6.13.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 926.4/42.3/267.1/6.3</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 누룽지탕 오리훈제구이/무쌈(1.5.13.) 배추김치(9.13.) 스쿨(청포도)(13.) 연두부&양념장(5.6.) 프렌치토스트(1.2.5.6.13.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 952.2/36.6/177.9/6.6</p>
중식	<ul style="list-style-type: none"> 친환경영양잡곡밥(5.) 청국장찌개(5.9.10.13.18.) 고등어김치조림(5.6.7.9.13.18.) 고추잡채&꽃빵(1.5.6.10.12.13.18.) 하트뮤즐리멸치조림(1.2.5.6.9.13.16.18.) 깍두기(9.13.) 슈크림파이c(1.2.5.6.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 782.7/39.8/202.4/4.6</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경찰현미밥 돈육김치찌개(5.9.10.13.18.) 가지나물무침 새우살달걀찜(1.5.6.9.13.16.18.) 청양풍땀닭(5.6.13.15.) 배추김치(9.13.) 메로나보틀우유c(2.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 59.12/26.6/257.7/3.7</p>	<p>[채식의 날]</p> <ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 단호박갈치조림(5.6.13.) 통로새우튀김(1.5.6.9.) 세발나물사과무침(5.6.13.) 유부우동(1.5.6.9.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 스시도넛(1.2.5.6.) 요구르트(2.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 752.7/28.8/302.0/5.2</p>	<ul style="list-style-type: none"> 스팸김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.) 낙지연포탕(5.6.18.) 김구이(13.) 시저샐러드(1.2.5.6.10.12.13.) 파채소불고기(5.6.13.16.) 총각김치(9.13.) 리얼블루베리치즈케익(1.2.5.6.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 888.7/41.1/264.1/9.0</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경홍국쌀밥 소고기장터국(5.6.16.) 닭꼬치오븐구이(5.6.15.) 제육볶음&야채쌈(5.6.10.13.18.) 배추김치(9.13.) 쿠키앤크림아이스슈(1.2.5.6.13.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 710.5/40.7/203.1/9.1</p>
석식	<ul style="list-style-type: none"> 고추참치마요덮밥(1.5.6.12.13.16.18.) 굴림만두완탕(1.2.5.6.8.10.13.15.16.18.) 크리스피닭꼬치(5.6.15.) 배추김치(9.13.) 베리팬케이크(1.2.5.6.) 요구르트(세요)(2.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 655.5/29.9/284.3/5.8</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경찰보리밥 닭개장(1.5.8.15.) 오이부추무침 콩나물불고기(5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 콘치즈(1.2.5.13.) 피크닉사과(2.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 697.0/36.2/73.9/3.0</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경영양잡곡밥(5.) 건새우아욱국(9.13.) 로제떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 묵은지사태찜(5.6.9.10.13.18.) 시금치나물(4.) 깍두기(9.13.) 쁘띠쿨자두 <p>에너지/단백질/칼슘/철 818.6/40.6/561.4/6.3</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경찰현미밥 순두부찌개(1.5.9.10.13.) 고구마피자토스트(1.2.5.6.9.10.12.13.16.18.) 상추겉절이(5.6.13.18.) 짜장찜닭(5.6.8.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 굴 <p>에너지/단백질/칼슘/철 913.2/51.8/422.3/5.6</p>	<div> <p>코로나19 감염예방을 위한</p> <p>손소독 안내</p>  <p>코로나 바이러스 예방을 위해 출입시 손을 소독해 주시기 바랍니다.</p> </div>



2022. 12월 학교급식 식단 안내



	12/19 	12/20 	12/21 	12/22 	12/23 
조식	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 쇠고기미역국(16.) 깻잎순나물(5.6.18.) 감자채피망볶음(2.5.6.10.) 큐브떡갈비&어린잎(5.6.10.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 치즈케이크(1.2.5.6.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 793.9/26.8/174.9/4.2</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 사골떡국(1.5.6.10.13.15.16.18.) 닭봉골소스조림(1.4.5.6.13.15.18.) 싸먹는구이햄&머스터드(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 몽키바나나도넛(1.2.5.6.13.) 베리베리풍당(2.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 690.2/33.9/167.8/3.0</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 우거지해장국(5.6.16.) 오징어김치전(1.5.6.) 크리스피돈강정(2.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 도라에몽슈크림만쥬(1.2.5.6.) 우유와 시리얼(초코칩스)(2.5.6.13.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 848.1/28.8/420.1/8.3</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 생새우호박국(9.13.17.) 김구이(13.) 스크램블에그(1.2.5.6.10.13.) 파채불고기(5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 치즈블링브라우니(1.2.5.6.13.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 651.7/41.1/149.5/4.3</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 근대된장국(5.6.13.18.) 목은지된장지짐(5.6.9.13.18.) 용가리치킨까스(1.5.6.13.15.) 깍두기(9.13.) 요거타임(2.) 쿠앤크클레이즈모닝빵(1.2.5.6.13.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 831.9/28.8/294.7/4.4</p>
중식	<ul style="list-style-type: none"> 친환경강황쌀밥 팽이유부된장국(5.6.) 아삭이고추무침(1.5.6.13.18.) 카레찜닭(2.5.6.12.13.15.16.18.) 페스츄리겹치즈돈까스/소스(1.2.5.6.10.11.12.13.16.) 배추김치(9.13.) 초코테린느더블쿠키(1.2.5.6.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 820.8/32.8/189.8/5.5</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경귀리밥 꽃게해물탕(5.6.8.9.13.17.18.) 소품떡c(5.6.13.) 수육/무말랭이무침(5.6.10.12.13.) 보쌈김치(9.) 감자빵(1.2.5.6.) 인절미단팔죽(5.13.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 966.0/43.9/186.0/10.3</p>	<p>[채식의 날]</p> <ul style="list-style-type: none"> 친환경찰현미밥 전주식콩나물국(1.5.9.13.17.) 직화낙지볶음(2.5.6.10.12.13.16.18.) 배추김치&파김치(9.) 과일샐러드&요거트소스(1.2.5.6.11.12.13.) 치즈감자그라탕피자(2.5.6.12.13.) 토피넛&초코아이스크림(1.2.5.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 759.3/36.0/460.5/3.8</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경찰보리밥 사골순대국밥(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 깻잎양념조림(5.6.18.) 레몬크림새우(1.5.6.9.13.) 목은지닭볶음(5.6.9.13.15.18.) 배추김치(9.13.) 바나나우유(2.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 674.3/26.2/199.5/4.8</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경영양잡곡밥(5.) 닭다리통살스테이크(1.5.6.12.13.15.16.18.) 바질크림파스타(1.2.5.6.9.10.13.16.) 사과야채샐러드(2.5.6.) 배추김치(9.13.) 단호박스프(1.2.5.6.13.16.) 화이트트리초코케익(1.2.5.6.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 727.9/28.7/159.0/3.8</p>
석식	<ul style="list-style-type: none"> 친환경찰보리밥 어묵매운탕(1.5.6.9.13.16.18.) 숯불돼지불고기(5.6.10.12.13.) 청경채겉절이(5.6.9.13.18.) 해물볶음우동(5.6.8.9.10.13.16.17.18.) 배추김치(9.13.) 바나나 <p>에너지/단백질/칼슘/철 679.8/40.8/264.2/5.0</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경찰현미밥 모듬햄김치찌개(1.2.5.6.9.10.13.18.) 맛초킹탕수육(1.2.5.6.10.13.15.18.) 블랙코코아쥬러스(1.2.5.6.) 짬뽕만두(1.5.6.15.) 배추김치(9.13.) 카프레제샐러드(1.2.5.6.12.13.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 721.9/29.3/235.8/4.7</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경영양잡곡밥(5.) 동태매운탕(5.6.9.13.18.) 로제찜닭(2.5.6.12.13.15.16.18.) 삼색묵야채무침(3.5.) 콘소세지핫도그(1.2.5.6.10.12.15.18.) 배추김치(9.13.) 웃담요구르트(2.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 898.3/50.2/434.1/5.9</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경귀리밥 나가사끼짬뽕탕(6.9.10.12.13.17.18.) 가자미카레튀김(2.5.6.12.13.16.18.) 시금치나물(4.) 연양식바삭불고기/부추무침(2.5.6.16.) 배추김치(9.13.) 붕어빵(1.2.5.6.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 758.5/38.3/272.3/6.3</p>	<p>코로나19 감염예방을 위한 손소독 안내</p>  <p>코로나 바이러스 예방을 위해 출입시 손을 소독해 주시기 바랍니다.</p>



2022. 12월 학교급식 식단 안내



	12/26 	12/27 	12/28 	12/29 	12/30 
조식	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 오징어국(5.13.17.) 콩치김치조림(5.6.9.13.18.) 베이컨호박볶음(5.10.) 배추김치(9.13.) 달걀라떼(2.) 바바리안두부도넛(1.2.5.6.) 에너지/단백질/칼슘/철 628.3/27.4/414.9/4.5	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 두부된장국(5.13.) 닭갈비(2.5.6.13.15.18.) 진미채조림h(13.17.) 배추김치(9.13.) 우유와 시리얼(허니오즈)(2.5.6.13.) 찐빵(1.2.5.6.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 737.7/44.0/310.1/4.2	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 콩나물김치국(5.9.13.) 안동찜닭(5.6.8.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 흑임자깨죽 포도워터젤리 한라봉롤케익(1.2.5.6.) 에너지/단백질/칼슘/철 689.9/28.9/289.4/3.9	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 채식만둣국(1.5.6.10.13.16.18.) 돈육춘장볶음(2.5.6.10.13.16.18.) 열갈이된장무침(5.) 배추김치(9.13.) 초코칩머핀(1.2.5.6.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 619.7/30.9/146.3/2.8	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 건새우아욱국(9.13.) 새우살달걀찜(1.5.6.9.13.16.18.) 한우한돈떡갈비(5.6.10.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 네스퀵초코(2.) 생크림오믈렛(1.2.5.6.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 691.2/37.2/638.2/7.8
중식	<ul style="list-style-type: none"> 양념감자(2.5.6.13.) 오이부추무침 배추김치(9.13.) 게살야채죽(1.5.6.8.13.) 따옴사과쥬스(5.13.) 불고기버거(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18.) 에너지/단백질/칼슘/철 635.9/18.2/112.8/3.5	<ul style="list-style-type: none"> 친환경찰현미밥 녹두삼계탕(1.13.15.) 갈릭명란마요크로켓(1.2.5.6.10.12.16.) 꼬시래기무침(5.6.13.) 동인동찜갈비(10.) 배추김치(9.13.) 딸기크런치마카롱(1.2.6.) 에너지/단백질/칼슘/철 670.1/32.0/223.4/4.1	<p>[채식의 날]</p> <ul style="list-style-type: none"> 참치마요샐프주먹밥c(1.2.5.6.9.10.13.16.18.) 어묵탕&어묵고치(1.5.6.13.16.18.) 매콤떡볶이(1.5.6.10.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 김말이&야채튀김(1.5.6.16.18.) 레드카펫치즈케이크아이스크림(1.2.5.) 반달단무지 에너지/단백질/칼슘/철 873.8/27.3/189.3/8.0	<ul style="list-style-type: none"> 친환경영양잡곡밥(5.) 마라탕(1.5.6.9.13.16.) 오리훈제구이/무쌈(1.5.13.) 콩나물무침(5.) 해물김치전(1.5.6.9.13.16.17.18.) 배추김치(9.13.) 파인애플바 에너지/단백질/칼슘/철 787.8/31.5/168.0/4.1	<ul style="list-style-type: none"> 친환경흑미밥 돈육등뼈감자탕(5.6.10.18.) 청경채겉절이(5.6.9.13.18.) 크리미어니언치킨(1.2.5.6.12.13.15.18.) 포도송이리코타치즈샐러드(1.2.5.6.10.11.12.13.) 배추김치(9.13.) 페스츄리에그타르트(1.2.5.6.) 에너지/단백질/칼슘/철 775.6/30.0/138.1/3.5
석식	<ul style="list-style-type: none"> 친환경영양잡곡밥(5.) 쇠고기무국(5.6.16.) 백순대야채볶음(2.5.6.10.12.13.16.) 불닭맛김 치킨까스(1.2.5.6.10.11.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 삼색꿀떡(5.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 733.9/29.4/118.0/8.9	<ul style="list-style-type: none"> 친환경찰보리밥 고구마롤(1.5.6.) 돈육김치볶음(9.10.13.18.) 베트남쌀국수c(5.6.13.15.16.18.) 깍두기(9.13.) 블러드오렌지쥬스(13.) 야채아삭피클(13.) 에너지/단백질/칼슘/철 780.5/32.9/266.9/4.7	<ul style="list-style-type: none"> 친환경찰현미밥 달걀실파국(1.13.18.) 가지나물무침 동파육(5.6.10.13.) 마파두부(1.5.6.9.10.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 블루베리크림치즈크로플(1.2.5.6.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 736.6/43.4/314.7/6.2	<ul style="list-style-type: none"> 친환경귀리밥 애호박된장찌개(5.6.9.13.18.) 목살오븐구이(5.6.10.18.) 야채쌈(5.6.) 쫄면야채무침(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 쥬시쿨(12.) 에너지/단백질/칼슘/철 813.5/44.1/278.9/13.2	

2023. 1월 학교급식 식단 안내



	01/02 	01/03 	01/04 		
조식	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 매콤닭무국c(15.) 돼지갈비찜(5.6.10.13.18.) 배추김치(9.13.) 얼라이브망고(13.) 연두부&양념장(5.6.) 프렌치토스트(1.2.5.6.13.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 592.7/26.3/126.4/4.6</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 황태감자국(1.5.) 깻잎스팸계란전(1.2.5.6.10.13.) 메추리알돈육장조림(1.5.6.10.13.18.) 배추김치(9.13.) 우유와 시리얼(오레오즈)**(2.5.6.13.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 631.8/31.1/251.2/4.1</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 순두부찌개(1.5.9.10.13.) 스크램블에그(1.2.5.6.10.13.) 아삭이고추무침(1.5.6.13.18.) 오리훈제구이/무쌈(1.5.13.) 배추김치(9.13.) 바나나 <p>에너지/단백질/칼슘/철 735.5/39.8/275.9/6.2</p>		
중식	<ul style="list-style-type: none"> 친환경영양잡곡밥(5.) 사골떡국(1.5.6.10.13.15.16.18.) 삼치데리야끼구이(5.6.13.) 케이준샐러드(1.2.5.6.11.12.13.15.) 배추김치&파김치(9.) 럭키토끼당근케이크(1.2.5.6.) 식혜 <p>에너지/단백질/칼슘/철 808.7/38.2/111.7/3.3</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경찰현미밥 돈코츠라면(2.5.6.10.13.16.18.) 무나물 오이골뱅이초무침(5.6.13.18.) 치즈돈까스/소스(1.2.5.6.10.11.12.13.16.) 배추김치(9.13.) 초코케익(신나는 방학)(1.2.5.6.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 722.1/32.4/121.7/4.4</p>	<p>종업식/졸업식</p>		
석식	<ul style="list-style-type: none"> 친환경찰보리밥 돈육김치찌개(5.9.10.13.18.) 가지나물무침 오돈불고기(5.6.10.13.17.) 배추김치(9.13.) 초코칩설기 회오리감자(5.6.13.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 748.5/34.2/200.9/4.2</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 오징어무국(5.13.17.) 고구마무스닭갈비(1.2.5.6.13.15.18.) 두부숙갓무침c(5.6.) 배추김치(9.13.) 딸기우유(2.13.) 타코야끼(1.5.6.13.16.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 807.7/31.6/316.1/6.1</p>			