



한국전통문화고등학교

“창의적인 전통문화 인재 육성”

가정통신문

제2024-58호

발송일: 2024.05.28.

발송처: 한국전통문화고등학교

관인생략

제 목

2024학년도 6월호 영양소식지

★ 여름철 불청객 식중독

1. 식중독이란?

식품섭취로 인하여 인체에 유해한 미생물 또는 유독물질에 의하여 발생하였거나 발생한 것으로 판단되는 감염성 질환 또는 독소형 질환입니다.

2. 식중독 감염 원인은?

- 쇠고기 등 동물성 식재료를 충분히 가열하지 않고 섭취했을 경우
- 오염된 채소를 제대로 세척하지 않고 생으로 섭취했을 경우
- 오염된 손이나 주방기구로 조리한 채소·과일

3. 식중독 감염 증상은?

주요 증상

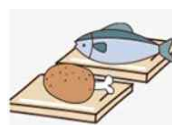


※식중독의 잠복기와 증상의 정도는 균에 따라 다르게 나타납니다.

★ 식중독에 걸리지 않으려면?

4. 식중독 예방하는 식재료 조리방법

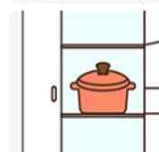
● 육류를 조리할 때



육류로 음식을 준비할 때는 **도마나 칼** 등을 구분해서 사용해, 교차오염이 되지 않도록 합니다.



조리할 때는 **육류를 충분히 가열**하며 특히 다짐육은 **속까지 완전히 익혀서** 섭취합니다.



가열, 조리한 음식은 가능한 **2시간 내 섭취**하고, 바로 먹을 수 없는 경우는 **식혀서 바로 냉장보관** 합니다.

● 채소류를 조리할 때



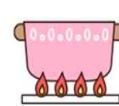
채소류는 **세척 후에 바로 섭취**하거나 **냉장 보관**합니다.

※ 채소류는 세척과정에서 세척 전보다 식중독균이 서식하기 더 쉬워지기 때문.

5. 식중독 예방 6대 수칙



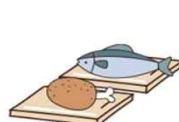
흐르는 물에 비누로 30초 이상 손 씻기



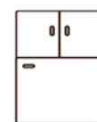
육류: 중심온도 75°C 1분 이상
어패류: 중심온도 85°C 1분 이상



물을 끓여 먹기



조리기구는 채소용, 육류용, 어류용 구분



냉장 식품은 5°C 이하
냉동 식품은 -18°C 이하



식재료는 깨끗이 세척하고
주방기구 등은 소독하기

자료출처 : 여름철 식중독 예방 위해 꼭 알아야 할 6가지
수칙(구글) /
네이버 지식백과 /
환경부, 대한영양사협회



2024. 6월 학교급식 식단 안내



❖ 식재료 원산지 안내

쌀 (잡쌀, 현미)	배추김치 (배추/고춧가루)	콩 (두부류)	쇠고기 (가공품포함)	낙지
국내산	국내산/국내산	국내산	국내산(한우)	베트남, 중국산
돼지고기 (가공품포함)	닭고기 (가공품포함)	오리고기 (가공품포함)	오징어	조기
국내산	국내산	국내산	국내산	중국산
오징어가공품	꽃게 (가공품포함)	다랑어 (가공품포함)	명태	주꾸미
페루산	중국산	원양산	러시아	베트남, 중국산

❖ 알레르기 유발 식품 안내

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

해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생은 **식생활관☎ 711-7770**으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대체할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.



2024. 6월 학교급식 식단 안내



	06/03 Mon	06/04 Tue	06/05 Wed	06/06 Thu	06/07 Fri
조식	친환경쌀밥 흑임자죽(13) 촉촉한마들렌(1.2.5.6) 청경채무침(5.6) LA갈비구이(5.6.10.13.16.18) 와플해쉬브라운&케첩(5.6.12) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 672.2/16.7/177.8/1.5	친환경쌀밥 쇠고기미역국(16) 메추리알곤약장조림(1.5.6.13) 오리훈제구이/무쌈(1.2.5.6) 배추김치(9) 꿈을꾸요아몬드림(2.5.6) 매실주스 *에너지/단백질/칼슘/철 710.6/30.4/117.2/4.4	친환경쌀밥 닭곰탕(1.15) 오이상추무침(5.6) 도통동그랑땡(1.5.6.10) 크리스피돈강정c(2.5.6.10.12.13) 깍두기(9) 요거톡(초코볼&크런치)(2) *에너지/단백질/칼슘/철 670.7/22.0/126.7/5.4	 <p>나라를 위해 싸운 모든 순국선열을 기립니다</p> <p>현충일</p>	
중식	통베이컨김치볶음밥(1.5.9.10) 어묵국(1.5.6) 신전st떡볶이(1.2.5.6.12.16.18) 어묵튀김&김말이튀김(1.5.6.16) 배추김치(9) 쿨피스(복숭아)(2) 반달단무지 *에너지/단백질/칼슘/철 731.5/21.7/136.2/6.1	친환경홍국쌀밥 다슬기수제비(5.6) 공치김치조림(5.6.9.13) 안동찜닭(5.6.13.15.16.18) 마늘종어묵볶음(1.5.6.13) 총각김치(9) 페스츨리에그타르트(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 730.0/29.0/197.3/5.2	수.다.날 차수수밥 비프라우소스파스타(1.2.5.6.10.12.13.16) 참치김치찌개(5.9.16.18) 비름나물(5.6) 돼지갈비후라이드&어니언소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 깍두기(9) 지구야사랑해주스(12) *에너지/단백질/칼슘/철 686.7/33.4/157.1/3.2		
석식	친환경영양잡곡밥(5) 왕새우미니핫도그(1.2.5.6.9.12) 부산돼지국밥(5.6.10) 닭다리바베큐조림v(5.6.12.13.15.18) 부추겉절이(13) 깍두기(9) 힘내파인애플씨(13) *에너지/단백질/칼슘/철 749.6/30.6/92.0/2.4	친환경찰보리밥 진비빔면(1.5.6.10) 호박잎된장국v(5.6.9) 하트뮤즐리멀치조림(5.6.9.13) 치즈폭탄등심돈가스(1.2.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 한라봉에이드 *에너지/단백질/칼슘/철 706.6/25.6/174.8/2.5	 <p>6월 5일 세계 환경의 날</p> <p>환경부</p>		



2024. 6월 학교급식 식단 안내



	06/10 	06/11 	06/12 	06/13 	06/14 
조식	친환경쌀밥 사골무국(16) 로제풍당미트볼c(1.2.5.6. 10. 12. 13. 15. 16) 싸먹는구이햄&머스터드(1.2.5. 6. 10. 15. 16) 깍두기(9) 허쉬초콜리침베리쿠기(1.2.5.6) 미숫가루두유(5) *에너지/단백질/칼슘/철 743.6/19.0/90.1/1.7	친환경쌀밥 쇠고기무국(5.6. 16) 파래자반볶음c(5. 13) 닭감자볶음(5.6. 15) 반달콘치즈만두(1.2.5.6. 10. 12. 16. 18) 배추김치(9) 통밀티라미수오믈렛(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 649.6/22.2/82.8/4.1	친환경쌀밥 누룽지탕 오리불고기(5.6) 말랑떡새우완자(1.5.6.9. 12. 16. 18) 배추김치(9) 가래떡치즈구이(2) 사과즙(13) *에너지/단백질/칼슘/철 654.8/19.0/111.7/1.6	카레라이스(2.5.6. 10. 12. 13. 16) 달걀실파국(1. 18) 애기열무된장무침c(5.6) 치킨까스c(1.2.5.6. 11. 12. 15. 16. 18) 배추김치(9) 대파크림치즈파이(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 682.3/25.6/97.8/3.3	친환경쌀밥 종합어묵국(1.5. 6) 상추겉절이(5.6. 13) 묵은지사태찜(5.6.9. 10. 13) 총각김치(9) 밀크쌀과자(2) 요거타임(샤인머스켓)(2) *에너지/단백질/칼슘/철 668.7/28.9/277.2/2.5
중식	차수수밥 부대찌개(1.2.5.6.9. 10. 13. 15. 16) 중화풍가지찜(5.6. 13. 18) 아귀찜c(5.6. 13. 18) 한반도돈까스(1.5.6. 10) 깍두기(9) 단오초코수리취떡 *에너지/단백질/칼슘/철 754.0/28.5/158.0/3.6	친환경찰현미밥 쇠고기미역국(16) 돼지갈비찜(5.6. 10. 13) 콩나물무침(5) 오색잡채(1.5.6. 10) 배추김치&파김치(9) 등교100일백일떡 *에너지/단백질/칼슘/철 701.3/28.5/124.5/3.4	수.다.날 참치야채비빔밥(5.6. 13. 16. 18) 근대된장국(5.6) 오이도라지무침 도시락김 수제치킨케사디아(2.5.6. 12. 13. 15) 배추김치(9) 라벨리아이스크림(바닐라/초코)(1.2.5) *에너지/단백질/칼슘/철 712.2/27.7/243.7/2.9	친환경흑미밥 콩나물국c(5.6) 야채쌈c(5.6) 마늘보쌈/무말랭이(5.6. 10. 13. 18) 오꼬노미야끼(1.5.6. 10. 13. 17) 보쌈김치(9) 멜론 *에너지/단백질/칼슘/철 713.8/34.9/135.1/3.3	명란마요강태주먹밥(1.2.5.6.9. 13. 16. 18) 초계국수(1.5.6. 13. 15. 16) 햄마늘종볶음(1.2.5.6. 10. 15. 16) 노릇노릇군만두(5.6. 10. 16. 18) 연양식바삭불고기/어린이채소c(2.5.6. 16) 배추김치(9) 포도워터젤리 *에너지/단백질/칼슘/철 682.5/27.5/137.8/8.2
석식	친환경찰보리밥 병천순대국밥(2.5.6. 10. 13. 15. 16. 18) 달걀찜c(1.2.5.6.8) 숙주게맛살무침 깍두기(9) 단오식혜 뱅글뱅글쏘시지(2.5.6. 10. 12. 15. 16) *에너지/단백질/칼슘/철 770.7/28.2/181.4/6.3	크림소스오므라이스(1.2.5.6.9. 10. 13. 15. 16) 미소된장국c(5.6) 크리스피함박스테이크(2.5.6. 10. 12. 13. 16) 배추김치(9) 마시는샐러드그린(사과)(13) 야채아삭피클 *에너지/단백질/칼슘/철 786.6/26.6/161.1/3.1	친환경영양잡곡밥(5) 황태감자국(1.5) 아삭이고추무침(1.5.6.8) 오삼불고기(5.6. 10. 13. 17) 엔보샤/칠리소스**(1.2.5.6.9. 12. 13) 배추김치(9) 쁘띠쿨자두 *에너지/단백질/칼슘/철 666.8/30.2/108.4/1.9	숯불갈비치밥(5.6. 12. 13. 15. 18) 건새우아욱국(9) 깍두기(9) 우차돌타코피자(1.2.5.6. 12. 13. 16) 망고파인애플플리도(13) 양파유자초절임(13) *에너지/단백질/칼슘/철 747.1/27.0/169.8/3.0	<div> <div>☆☆☆</div> <div>급식실 이용 규칙</div> <div> 1. 입장시간 및 식사 시간을 지키기 2. 급식하기 전 깨끗하게 손 씻기 3. 식사 중 친구들과 장난치지 않기 4. 식사 중 큰소리로 대화하지 않기 </div> <div>모두 꼭 지켜주세요!</div> </div>



2024. 6월 학교급식 식단 안내



	06/17 	06/18 	06/19 	06/20 	06/21 
조식	친환경쌀밥 쇠고기미역국(16) 오이부추무침 토마토달걀볶음(1.2.5.6.12.16) 치즈너겟c(1.2.5.6.12.15.16) 배추김치(9) 오트초콜릿바 *에너지/단백질/칼슘/철 752.4/25.9/292.8/3.1	친환경쌀밥 조랭이떡만둣국(1.5.6.10.16.18) 사과소스인미트볼(1.5.6.10.12.16.18) 오리훈제구이/무쌈(1.2.5.6) 배추김치(9) 오렌지주스(13) 프렌치토스트(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 760.6/26.2/89.2/3.0	간편식day 불낙죽(9.16) 배추김치(9) 뉴욕핫도그c(1.2.5.6.10.15.16) 바나나 우유와시리얼(그레놀라)(2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 727.2/23.2/309.0/3.6	친환경쌀밥 우거지해장국c(5.6.16) 진미채조림(5.6.13.17) 매운돼지갈비찜c(5.6.10.13) 브로콜리/초장(5.6.13) 배추김치(9) 카라멜포켓팝콘(2.5) *에너지/단백질/칼슘/철 732.7/35.4/153.3/3.4	오징어당면두루치기(17) 친환경쌀밥 닭미역국(15) 싸먹는구이햄&머스터드(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 너를위한납작복숭아주스(11.13) 딸기팔미어파이c(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 700.0/24.9/83.8/2.0
중식	친환경찰보리밥 돈육등뼈감자탕(5.6.10) 매콤순대야채볶음c(2.5.6.10.13.16) 불닭맛김 소떡소떡(1.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 우리참쌀20통추러스(2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 745.9/25.4/150.2/4.2	친환경찰현미밥 도토리묵냉국(5.6.9.16) 짜리고추메추리알조림(1.5.6.13) 숙주나물 매콤닭구이&콘소스&파채(1.5.6.12.13.15) 배추김치(9) 샤인애플주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 691.0/31.8/94.2/2.6	수.다.날 시원한동치미열무국수(1.5.6.9.16) 개성왕만두(1.2.5.6.8.10) 참나물무침(5.6) 배추김치(9) 석류주스(13) 가츠산도(1.2.5.6.10.12.13.18) *에너지/단백질/칼슘/철 751.8/21.9/265.4/4.2	친환경흑미밥 돈육김치찌개(5.9.10) 매콤떡볶이c(1.5.6) 한우소불고기(5.6.13.16) 오색잡채(1.5.6.10) 백김치(9) 수박 *에너지/단백질/칼슘/철 769.1/29.1/127.7/4.6	친환경영양잡곡밥(5) 근대된장국(5.6) 머위대들깨볶음(9) 직화오리불고기&야채쌈(5.6.12.13) 고등어구이/양념장(2.5.6.7.12.13.16) 깍두기(9) 샤베트스윗밀크(1.2.5) *에너지/단백질/칼슘/철 689.4/25.9/244.1/3.6
석식	친환경영양잡곡밥(5) 얼큰어묵탕(1.5.6.9) 돼지고기간장불고기(5.6.10.13.16) 순살전갱이고추장구이(1.5.6.13) 갈릭소스알감자구이(1.2.5.6.10.13) 배추김치(9) 스위트플럼(자두주스) *에너지/단백질/칼슘/철 744.6/29.8/79.3/1.9	친환경흑미밥 삼색수제비국(1.5.6) 파래자반볶음c(5.13) 베이컨애호박볶음(5.10) 오징어낙지볶음&소면사리c(2.5.6.12.13.16.17.18) 배추김치(9) 달달한한입씩망고바 *에너지/단백질/칼슘/철 725.3/32.3/89.3/4.0	짜장덮밥(5.6.10.13.16) 해물짬뽕국(6.9.10.12.13.17.18) 고추잡채&꽃빵(5.6.10.12.13.18) 수제당수육&후르츠소스(5.6.10.11.12) 배추김치(9) 뽀로로요구르트(2) 반달단무지 *에너지/단백질/칼슘/철 680.5/33.7/155.8/2.4	친환경찰보리밥 육개장(1.16) 양념깻잎지(5.6) 청양풍뽕닭(5.6.13.15) 배추김치(9) 마이비타플러스 찰도그롤(2.5.6.10.12.15) *에너지/단백질/칼슘/철 746.2/30.3/200.6/4.1	



	06/24 Mon	06/25 Tue	06/26 Wed	06/27 Thu	06/28 Fri
조식	친환경쌀밥 매운콩나물국(5) 시금치나물 돼지고기장조물고기(5.6.10.13.16) 김치카츠(1.5.6.12.13.16.18) 배추김치(9) 딸기크림머핀(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 787.7/26.5/122.3/2.5	친환경쌀밥 낙지연포탕c(5.6.18) 스크램블에그(1.2.5.10.13) 허니윙봉오브구이(5.6.13.15) 배추김치(9) 바바리안두부도넛(1.2.5.6) 수박우유(2) *에너지/단백질/칼슘/철 760.1/30.9/149.9/2.7	친환경쌀밥 팽이유부된장국c(5.6) 옛날소세지전(1.2.5.6.10.15.16) LA갈비구이(5.6.10.13.16.18) 배추김치(9) 쌀소금빵(1.2.5) 플리도골드키위배주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 656.5/22.3/147.8/2.6	친환경쌀밥 채식만둣국(1.5.6.10.16.18) 깻잎순나물(5.6) 청양갈릭고기튀김&케첩(2.4.5.6.10.12.16) 팝콘치킨(1.2.5.6.12.13.15) 배추김치(9) 우유와시리얼(아몬드후레이크)(2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 727.7/22.6/245.6/2.1	친환경쌀밥 생새우호박국(5.9) 오리훈제파프리카볶음(5.6.13.18) 하트미니함박(1.2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) 덴케이크버터쿠키(1.6) 바나나라떼(2) *에너지/단백질/칼슘/철 733.5/27.8/235.0/3.0
중식	친환경찰보리밥 데친오징어물회(5.6.13.16.17) 감자채피망볶음(1.2.5.6.10.15.16) 크리미어니언치킨c(1.2.5.6.13.15) 두부스팸조림(1.2.5.6.10.13.15.16) 배추김치(9) 너를위한망고주스 *에너지/단백질/칼슘/철 750.7/36.4/97.5/2.7	친환경찰현미밥 사골떡국(1.16) 단호박꿀찐 꼬시래기줄면(5.6.13) 대한민국떡갈비(5.6.10.12.13.15.16.18) 총각김치(9) 우리밀초코파이(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 715.9/21.6/161.9/4.3	수.다.날 잔치국수(1.5.6.9.13) 도토리육아채무침 양념감자(2.5.6) 배추김치(9) 돈까스미니버거(1.2.5.6.10.12.13.18) 얼려먹는샤인머스켓아이스(2) *에너지/단백질/칼슘/철 745.5/23.0/187.3/3.4	친환경흑미밥 복어채달걀국(1.5) 우렁강된장&호박잎(5.6) 비엔나피망볶음(2.5.6.10.12.13.15.16) 제육볶음(5.6.10.13.18) 열무김치(9) 요거상큼(복숭아젤리)(11) *에너지/단백질/칼슘/철 689.9/38.3/291.4/3.4	친환경영양잡곡밥(5) 해물순두부찌개(1.5.9.13.17.18) 깻잎무쌈 주꾸미불고기&파인콘마요소스(1.5.6.10.13) 달걀말이(1.5) 깍두기(9) 대파크림치즈팝콘(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 764.9/34.0/114.8/4.7
석식	친환경영양잡곡밥(5) 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 오징어먹물가스&화이트갈릭소스(1.5.6.17) 깍두기(9) 명란김 사과워터젤리 치즈감자그라탕피자c(2.5.6.12.13) *에너지/단백질/칼슘/철 741.6/26.7/155.7/2.1	친환경흑미밥 오징어무국(5.17) 숙주맛살무침(1.5.6) 쌈장닭갈비&부추무침(1.5.6.13.15) 크런치가자미구이(1.2.5.6.13) 배추김치(9) 초코릿칩모찌쿠키(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 736.2/35.4/90.1/2.5	베이컨달걀볶음밥(1.5.6.10.13.18) 하노이갈비살분짜 쌀국수육수(5.6.15.16) 춘권&칠리소스(1.5.6.10.12.13) 배추김치(9) 열대과일샐러드c(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 695.9/25.3/114.4/3.7	푸팟퐁커리&집게맛살튀김c(1.2.5.6.8.12.13.16.18) 팽이유부된장국c(5.6) 닭봉바베큐조림(5.6.12.13.15.18) 배추김치(9) 얼려먹는눈꽃초코아이스(2) 블루베리무피클c *에너지/단백질/칼슘/철 775.5/26.7/183.7/7.9	 <p>식중독 발생 예방을 위한 안내</p> <p>'병원상대장군'이란? 대장균이란 사람 및 포유류의 장에서 살주하는 세균으로 발아 후 30분에서 6시간을 휴면하고도 1시간 이내로 사람에게 질병을 일으키는 1시간을 '병원상대장군'이라고 합니다.</p> <p>식중독 예방 방법</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 손을 흐린 찬 물에 30초 이상 씻고 세정제를 사용하면 30초 이상 손을 깨끗하게 씻습니다. 2. 음식의 조리 및 보관에의 방지를 위해 잘 익히는 시간과 조리된 음식의 보관을 주의합니다. 도마는 사용후물로 구분하여 사용합니다. 3. 채소와 과일도 반드시 소독하여 사용합니다. 채소류는 찬 물에 30분 이상 담가 세척 후 사용합니다. 4. 육류, 가금류, 계란 및 수산물은 충분히 가열 조리합니다. 조리된 음식은 2시간 이내로 섭취합니다.