



# 2023. 7~8 월 영양소식

Nutritive news (<https://www.ksbs.es.kr>)

발행인 : 교 장 김왕규  
편집인 : 교 감 한상재  
역은미 : 영양교사 노시형  
영양상담실 : 442-6387

## 여름철 식중독을 예방해요!

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

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

### <식중독 예방 6대 수칙>



## 7 월의 식재료!



수박

### 여름철 대표 과일 수박!

수박은 수분을 많이 머금고 있어 더운 날에 먹으면 갈증을 해소할 수 있어요. 또 수박씨는 각종 비타민, 단백질, 칼슘 등이 많아 성장발달에 도움을 줘요. 하지만 그냥 먹으면 소화가 되지 않으니 볶아서 먹거나 수박 과육과 함께 갈아 마셔야 해요!



옥수수

### 여름의 제철 간식 옥수수!

옥수수는 식이섬유가 많아서 변비를 예방에 도움을 줘요. 옥수수의 종류 중 단옥수수는 초당옥수수가 포함되는데, 알맹이가 작고 납작하며, 당분이 풍부해요. 초당옥수수는 삶으면 쭈글쭈글 주름이 생겨요.

출처: 네이버 지식백과, 식품안전나라, 농식품정보누리



## 8 월 학교급식 식단 안내



8/21 Mon	8/22 Tue	8/23 Wed 수다날	8/24 Thu	8/25 Fri
우리밀밥(6) 쇠고기무국(5.8.9.13.16) 파래김자반볶음(5.13) 닭고기감자볶음(5.6.9.10.13.15.18) 달걀동그랑땡(1.2.5.6.10.15.16.18) 마늘빵스틱(2.5.6) 깍두기(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 634.5/33.8/231.0/4.6	친환경찰쌀현미밥 유부된장국(1.5.6.9.13.16.18) 오이무침(5.6.13) 감자채전(1.2.5.6.10.15.16) 돼지고기오징어볶음(5.6.10.13.17.18) 배추김치(9.13) 우리초코칩쿠키(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 584.0/23.9/81.7/3.1	오므라이스&소스(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18) 아욱된장국(5.6.9.13.18) 로제떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 야채튀김(1.5.6.10.16.18) 배추김치(9.13) 사과주스(5.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 714.5/21.9/281.9/5.9	친환경검정쌀밥 꽃게해물국(5.6.8.9.13.17.18) 애호박새송이버섯(5.6.13.18) 포테이토오징어랑&소스(1.2.5.6.9.13.16.17.18) 버섯은닭바베큐구이(1.2.5.6.10.12.13.15.18) 배추김치(9.13) / 웃당밀기요르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 613.4/31.7/301.3/2.6	친환경보리밥 돼지등갈비김치찌개(5.6.9.10.13.18) 한우사골곰탕(1.5.6.9.13.16) 친환경콩나물무침(5) 고등어순살구이(2.5.6.7.12.13.16.18) 썬바지(9) 열대과일주스(2.5.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 626.7/26.8/206.7/3.1
8/28 Mon	8/29 Tue	8/30 Wed 수다날	8/31 Thu	
친환경보리밥 근대된장국(5.6.9.13.18) 참나물된장무침(5.6.13.18) 토마토스파게티(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18) 치즈함박스테이크&소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9.13) / 애플망고주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 567.8/26.8/278.8/4.0	친환경차수수밥 쇠고기미역국(5.6.9.13.16.18) 안동식찜닭(5.6.8.13.15.18) 시금치고추장무침(5.6) 비빔만두(1.2.5.6.10.13.16.18) 배추김치(9.13) 사과당근주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 618.3/32.7/292.6/7.4	짜장밥(2.5.6.10.13.16.18) 오징어무국(5.6.9.13.17.18) 숙주마리무침 깍두기(9.13) 바나나우유(2) 치킨샐러드(1.5.6.12.13.15) * 에너지/단백질/칼슘/철 649.1/26.6/217.5/2.2	친환경기장밥 육개장(1.5.6.9.13.16) 오이부추무침(5.6.13) 버섯잡채(1.5.6.8.10.13.16.18) 활짝편떡갈비(2.5.6.10.15.16.18) 배추김치(9.13) 친환경겨봉 * 에너지/단백질/칼슘/철 606.6/21.9/225.2/3.1	



# 7 월 학교급식 식단안내



7/3 Mon	7/4 Tue	7/5 Wed 수다날	7/6 Thu	7/7 Fri
친환경찰쌀현미밥 얼갈이배추된장국(5.6.9.13.18) 돼지야채불고기(5.6.10.13.18) 취나물무침(5.6) 미니돈가스&소스(2.5.6.10.12.16.18) 배추김치(9.13) 자두쥬스 * 에너지/단백질/칼슘/철 555.6/29.3/119.0/4.2	친환경기장밥 김치콩나물국(1.5.9.13) 숙주미나리무침 토마토파게티(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18) 허브치킨구이&무쌈(1.2.5.6.12.13.15) 배추김치(9.13) 웃담사과요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 608.0/29.3/287.2/3.1	짜장밥(2.5.6.10.13.16.18) 근대된장국(5.6.9.13.18) 상추치커리무침(5.6.18) 블럭치즈돈까스&소스(1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9.13) 친환경멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 582.7/27.5/306.5/3.4	우리밀밥(6) 쇠고기미역국(5.6.9.13.16.18) 목살오향장육(5.6.9.10.12.13) 비빔메밀면(2.3.5.6.13) 감자채볶음(5) 배추김치(9.13) 감굴&한라봉쥬스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 621.5/28.5/223.8/3.5	친환경차수수밥 돼지갈비김치찌개(5.9.10.13) 청포묵김가루무침(5.6.18) 짜장떡볶이(1.2.5.6.12.13.16) 고등어순살구이(2.5.6.7.12.13.16.18) 깍두기(9.13) 청포도쥬스(5.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 658.4/24.1/214.5/2.9
7/10 Mon	7/11 Tue 초복	7/12 Wed 수다날	7/13 Thu	7/14 Fri
친환경검정쌀밥 해물볶음우동(1.5.6.9.13.16.17.18) 시금치유부된장국(1.5.6.9.13.16.18) 돼지간장불고기(5.6.10.13.18) 배추김치(9.13) 친환경수박 양배추쌈&쌈장(5.6.13.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 549.7/26.4/180.5/3.5	친환경보리밥 삼계탕(5.8.9.13.15.16) 도토리묵상추무침(5.6.18) 연어치즈까스/어니언소스(1.5.6.13) 깍두기(9.13) 구슬아이스크림(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 610.9/23.6/189.6/3.0	백세카레라이스(2.5.6.10.13.16) 꼬치어묵국(1.5.6.9.13.16.18) 로제떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 순대&군만두(1.2.5.6.10.13.16.18) 배추김치(9.13) 제주청굴쥬스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 691.9/23.1/126.6/4.4	친환경혼합잡곡밥(5) 육개장(1.5.6.9.13.16) 멸치견과류조림(4.5.6.13.14.18) 꼬마떡갈비조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 두부샐러드(1.2.5.6.12) 배추김치(9.13) 우리초코칩쿠키(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 667.4/24.1/212.2/3.5	친환경찰쌀현미밥 아욱된장국(5.6.9.13.18) 돼지고기김치볶음(5.6.9.10.13.18) 감자채전(1.2.5.6.10.15.16) 파래김자반볶음(5.13) 배추김치(9.13) 하루요거트말기(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 649.5/26.8/401.9/3.9
7/17 Mon	7/18 Tue	7/19 Wed 수다날	7/20 Thu	7/21 Fri 중복
우리밀밥(6) 근대된장국(5.6.9.13.18) 홍진미채조림(1.5.6.13.17) 돼지고기편육&쌈장(5.6.9.10.13) 오이배추무침(5.6.13) 열무김치(9) 군산모닝빵&딸기잼(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 547.9/33.8/200.1/3.1	친환경차수수밥 햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 참나물된장무침(5.6.13.18) 한우불고기(5.6.13.16.18) 두부양념구이(1.5.6.13.18) 배추김치(9.13) 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철	닭고기덮밥(1.2.5.6.12.13.15.16) 팽이버섯된장국(5.6.9.13.18) 상추치커리무침(5.6.18) 코코넛다리순살강정(1.2.5.6.13.18) 배추김치(9.13) 망고슬러쉬(1.2.5.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 675.7/29.1/207.1/3.5	친환경검정쌀밥 돼지등뼈김치찌개(5.6.9.10.13.18) 오이부추무침(5.6.13) 감자채볶음(5) 순살파닭(2.5.6.12.13.15.16.18) 깍두기(9.13) 웃담블루베리요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 631.1/28.1/317.3/2.7	친환경기장밥 영양달걀탕(5.8.9.13.15.16) 비빔만두(1.2.5.6.10.13.16.18) 청경채고추장무침(5.6) 돼지등갈비바베류조림(1.2.5.6.10.12.13.15.18) 섞박지(9) 사과키위쥬스(13) * 에너지/단백질/칼슘
7/24 Mon	7/25 Tue	7/26 Wed 수다날	7/27 Thu 방학식	
친환경찰쌀현미밥 사골조랭이떡국(1.9.13.16) 멸치견과류조림(4.5.6.13.14.18) 숙주미나리무침 순살갈비구이(2.5.6.7.12.13.16.18) 깍두기(9.13) 제주청굴쥬스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 582.9/25.5/251.7/2.8	우리밀밥(6) 해물순두부찌개(1.5.6.9.10.13.16.17.18) 친환경콩나물무침(5) 돼지고기김치볶음(5.6.9.10.13.18) 버섯크림파스타(1.2.5.6.10.13.16.18) 배추김치(9.13) 식물성요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 653.5/30.8/300.7/4.2	우리밀밥(6) 짜장면(1.2.5.6.10.13.16.18) 짬뽕국(1.5.6.9.10.13.17.18) 유린기(15) 배추김치(9.13) 열무무침(9.13) 친환경수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 604.4/34.1/219.0/6.1	친환경기장밥 참치김치찌개(5.9.10.13) 돼지간장불고기(5.6.10.13.18) 애배추나물 베이컨감자채볶음(5.10) 깍두기(9.13) 오레오마카롱(1.2.4.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 537.7/26.5/196.8/3.9	

- ◇ 영양 및 원산지 정보 안내 : <http://www.ksbs.es.kr/> -> 알림마당 -> 식생활관 -> 급식게시판
- ◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, 소고기, 오징어, 조개류 (굴, 전복, 홍합 포함), ⑯장
- ◇ 학부모님께서는 자녀가 식단표의 식재료에 특정 증상을 보이거나, 기타 표기되지 않은 식품에 대해서도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 사전에 각별한 주의를 부탁드립니다.
- ◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!
- ◇ 위 식단은 학사일정과 식품수급 상황에 따라 식단 (식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.