



▶ 최근 고온다습한 날씨가 계속됨에 따라 「수인성 및 식품매개감염병」 집단 감염 위험이 높아지고 있습니다.

이에 우리학교에서는 조리 환경, 개인위생, 안전한 식재료 구입 및 관리 등 예방에 만전을 기하고 있습니다.

각 가정에서도 다음과 같은 위생수칙을 준수하여 건강한 여름을 보낼 수 있도록 협조하여 주시기 바랍니다.

### 수인성 및 식품매개 감염병 예방 수칙

#### 올바른 손 씻기를 생활화하기

▶ 흐르는 물에 비누 또는 세정제 등을 사용하여 30초 이상 손 씻기

- 외출 후
- 화장실을 다녀온 뒤
- 조리 전
- 기저귀를 사용하는 영유아를 돌본 뒤
- 더러운 물건을 취급 후

**반드시 손 씻기!**



#### 올바른 손씻기



#### 안전한 음식 섭취

▶ 음식은 충분한 온도에서 익혀먹기  
\* 비살균 우유, 날 육류 등은 피하고, 소고기는 중심 온도가 75도 이상으로 익혀 먹기



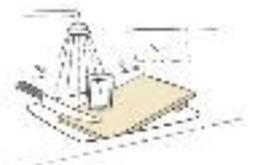
▶ 물은 끓여 마시기

▶ 채소 · 과일은 수돗물에 깨끗이 씻어서 벗겨 먹기



#### 위생적으로 조리하기

- ▶ 칼 · 도마는 소독하여 사용하기
- ▶ 조리도구(채소용, 고기용, 생선용)는 구분하여 사용하기



#### 설사 증상이 있는 경우는 음식 조리 및 준비 안하기





# 7월 학교급식 식단 안내



월	화	수	목	금
◇ 옥산초 학교급식식재료 원산지 표시 안내!! * 쌀 : 군산시 친환경쌀 * 콩 : 국내산, 두부콩 : 국내산 * 배추김치(고춧가루) : 국내산(찌개용,반찬용) * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품 : 국내산 * 쇠고기 : 국내산 한우(암소) * 고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품 : 국내산 * 갈치/가공품 : 국내산, 아귀/가공품 : 국내산 * 낙지/가공품 : 베트남산, 주꾸미 : 베트남산, 명태 : 러시아산, 다랑어 : 원양산 * 수산물가공품 : 국내산(오징어채:페루산) * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔,조피볼락 사용 안함!				<b>7/1</b> 녹차밥 단호박꽃계탕(5.6.8.9.13.) 돼지갈비찜(5.10.13.) 오징어어묵무침(1.5.6.13.) 배추김치(완)(9.13.) 블루베리파이(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 556.4/25.8/200.2/5.7
<b>7/4</b>	<b>7/5</b>	<b>7/6</b>	<b>7/7</b>	<b>7/8</b>
울무차조밥 쇠고기미역국(9.13.) 도라지오이초무침(5.6.13.) 매콤아귀찜(5.6.13.) 새우통살까스(1.5.6.9.13.) 배추김치(완)(9.13.) 슬러쉬 * 에너지/단백질/칼슘/철 579.8/24.4/206.9/3.7	흑미밥 김치콩나물국(5.9.13.) 망고샐러드(5.6.12.13.) 감자채볶음(13.) 목살구이/쌈장(5.6.10.) 상추쌈(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 647.9/29.5/162.5/3.2	오리훈제김치볶음밥(9.) 팥이미소장국(5.6.9.13.) 카프레제샐러드(2.12.13.) 두부호두강장(5.6.13.14.18.) 무생채 짜먹는 요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 585.1/25.7/369.1/8.2	귀리밥 옥개장(1.9.13.) 계란찜(1.2.5.6.9.13.) 낙지야채볶음(5.6.12.13.) 깍두기 메론샤베트(1.2.5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 620.4/32.3/208.8/4.8	찰홍미밥 호박익힌장국(5.6.9.13.) 돈육바베큐구이(2.5.6.9.10.12.13.) 팥이부추초절이(5.6.13.) 오징어김치전(1.5.6.9.13.) 배추김치(완)(9.13.) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 571.4/32.6/217.8/3.7
<b>7/11</b>	<b>7/12</b>	<b>7/13</b>	<b>7/14</b>	<b>7/15</b>
차수수밥 감자탕(5.6.9.10.13.) 오이무침 연근메추리알조림(1.2.5.6.10.15.16.) 갈치카레구이(2.5.6.13.) 배추김치(완)(9.13.) 바나나팬케이크(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 644.7/29.9/301.8/4.3	통밀밥(6.) 감자돌깨국(9.13.) 깻잎순나물(13.) 계란장(1.5.6.) 오징어돈육불고기(5.6.10.13.) 배추김치(완)(9.13.) 초코칩트위스트(1.2.5.6.14.) * 에너지/단백질/칼슘/철 653.7/34.6/279.1/4.9	우영주먹밥(1.13.16.) 계살스프(1.2.5.6.8.13.16.) 짜장면(1.2.5.6.9.10.13.) 닭고기탕수(1.2.5.6.10.13.) 배추김치(완)(9.13.) 단무지 자두 * 에너지/단백질/칼슘/철 622.2/32.3/196.7/7.7	강황밥 낙지연포탕 떡야채볶음(순대)(1.5.6.10.13.16.) 치킨스테이크(5.6.13.15.) 햄/호박잎쌈 1.2.5.6.10.15.16.) 배추김치(완)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 631.2/34.1/113.1/4	홍미밥 냉면(1.3.5.13.15.) 고구마줄기새우살볶음(9.13.) 닭다리구이(2.5.6.13.) 얼무김치(9.13.) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 602.9/29.1/134/2.6
<b>7/18</b>	<b>7/19</b>	<b>7/20</b>	<b>7/21</b>	<b>7/22</b>
클로렐라밥 꼬지어묵국(1.5.6.9.13.) 상추부추들깨무침 콩나물돈육불고기(5.6.10.13.) 새송이간장버터구이(2.) 배추김치(완)(9.13.) 레몬에이드(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 627.6/31.4/206.4/3.5	찹쌀현미밥 바지락미역국(9.13.18.) 오이부추무침 잡채(1.5.6.8.13.) 오리훈제굴소스볶음(5.6.13.18.) 배추김치(완)(9.13.) 방울토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 594.9/24.6/208.2/4.4	산나물밥(5.13.14.) 우무콩국(4.5.) 콩나물무침(5.) 연근안자조림(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18.) 무생채 찰옥수수 * 에너지/단백질/칼슘/철 610.5/32.9/219.4/6.4	보리밥 참치김치찌개(5.6.9.13.) 가지무침 안동찜닭(5.8.13.) 우영유부잡채(5.) 깍두기 딸기요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 578.8/31.3/344.5/5.4	울무차조밥 쇠고기당면국(5.8.9.16.) 웰빙멸치조림(4.13.14.) 고등어김치조림(7.9.13.) 오이부추무침 배추김치(완)(9.13.) 두부담은찰도그를(1.2.5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 633.2/29/300.8/4.2
<b>7/25</b>	<b>7/26</b>	<b>7/27</b>	논씻기는 건강을 지키는 가장 좋은 습관입니다! 	
김가루주먹밥(13.) 옥수수스프(1.2.5.6.13.16.) 오이무침 포크커피렛(1.2.5.6.10.12.13.) 배추김치(완)(9.13.) 잼모닝빵(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 645.4/31.2/235.4/2.8	찹기장밥 삼계탕(9.13.15.) 실근약야채무침(5.13.) 두부계란부침(1.5.6.) 새우칠리소스볶음(1.5.6.9.12.13.) 깍두기 메론 * 에너지/단백질/칼슘/철 632.9/35.6/218.8/5.1	<b>방학식</b> 		

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

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://ksoksan.es.kr/> ~> 학교소식 ~> 식생활관

◇ 학교급식은 안전하고 우수한 식재료로 균형있는 영양과 위생적인 급식을 위하여 최선을 다하고 있습니다.