



찬 바람 불면 노로바이러스 주의!

10~100개의 입자로도 감염을 일으키고, 전염성이 강하며 급성 위장염을 유발하는 노로바이러스에 오염된 지하수로 씻은 채소, 과일이나 오염된 어패류를 먹고 이상 증상이 나타나는 겨울철 식중독의 주요 원인입니다.

노로바이러스 감염 증상

잠복기간 12~48시간

주요 증상

설사, 구토,
구역질, 복통



기타 증상

발열, 두통,
몸살



노로바이러스 식중독 감염경로

음식 또는 물 또는 환경



오염된 음식



오염된 물



감염자와 함께 식사



감염자가 만든 음식



감염자의 분변이나 구토물

노로바이러스 식중독 예방요령



손은 흐르는 물에
비누로 30초 이상
자주 씻기



물은
끓여 마시기



식재료는 깨끗한 물로
세척하기
다른 식재료에 튀지 않게 주의



음식은 충분히
익혀먹기

어패류는 중심온도 85℃,
1분 이상 익히기



노로바이러스 감염자와 접촉을 금하고
음식 섭취 시 개인 식기 사용하기

☆ 겨울철 건강관리

건강하고
따뜻한 겨울 보내세요.



겨울은 기온이 낮고 건조하므로 감기에 쉽게 걸릴 수 있습니다. 감기와 호흡기 질환을 이겨내기 위해서 비타민이 풍부한 신선한 채소와 과일을 충분히 섭취하고 적당한 운동을 해야 합니다!!

☆ 겨울 절기(동지)-12.22

동지는 일년 중 낮이 가장 짧고 밤이 가장 긴 절기입니다. 우리 민족은 이 동지를 아세(亞歲: 작은 설)라 하여 명절로 지켜왔습니다.



☆ 한 해의 시작(설날)-1.22



설날은 음력 1월 1일로 새해 첫날을 맞이하는 날입니다. 설날에 먹는 음식으로는 떡국, 만둣국, 약과, 다식, 수정과, 식혜 등이 있습니다.



12월 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, 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!			12/1 찹쌀현미밥 순대국(6.9.10.13.) 숙주검정깨무침 부추무침(13.) 치즈계란말이(1.2.5.6.8.13.) 오징어야채샐러드(1.2.5.6.12.13.17.) 깎두기 * 에너지/단백질/칼슘/철 511.9/24.1/174.6/4.8	12/2 찰기장밥 감자옹심이들깨국(5.6.9.13.17.) 무조림 동파육(10.) 상추샐러드(12.13.) 배추김치(완)(9.13.) 끼워 * 에너지/단백질/칼슘/철 535.8/27.4/162.7/3.8
12/5	12/6	12/7	12/8	12/9
보리밥 김치콩나물국(5.9.13.) 바베큐쪽집(5.6.10.12.13.) 어묵바(1.5.6.12.) 배추김치(완)(9.13.) 단호박샐러드(1.2.5.13.14.) * 에너지/단백질/칼슘/철 635.8/32.3/216/3.4	녹차밥 꽃게된장국(5.6.8.9.13.) 웰빙멸치조림(4.13.14.) 쇠고기버섯불고기(16.) 야채튀김(1.5.6.18.) 배추김치(완)(9.13.) 상추쌈(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 548.3/28.6/155.9/6.7	닭고기계란덮밥(1.5.6.13.15.) 미역장국(5.6.9.13.) 봄동들깨나물(13.) 생선커튼(1.5.6.13.) 배추김치(완)(9.13.) 티라미수아몬드(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 594.5/32.5/230.1/3.6	울무차조밥 돈육김치찌개(5.6.9.10.13.) 감자채볶음(13.) 연양식불고기(1.2.5.6.10.13.) 깎임김치 깨죽(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 550.5/28.4/243.5/4	흑미밥 야구콩나물국(5.9.13.) 상추부추들깨무침 바비큐돈육불고기(5.6.10.12.13.16.) 배추김치(완)(9.13.) 에그타르트(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 625/29.5/155.9/3.2
12/12	12/13	12/14	12/15	12/16
옥수수밥 아욱된장국(5.6.9.13.) 로제치즈송송볶음(1.2.5.6.9.10.13.15.16.) 간장치킨(5.15.) 배추김치(완)(9.13.) 짜먹는 요거트(2.) 쇠미역쌈(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 649.5/32.8/405/7.1	귀리밥 바지락순두부찌개(1.5.6.9.13.) 파래무침(13.) 닭갈비(2.5.6.15.) 해물야채전(1.5.6.9.13.) 배추김치(완)(9.13.) 굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 556.8/30.7/160.3/5.2	김치볶음밥(5.6.9.10.13.) 콩나물국(5.9.13.) 꼬시래기무침(5.6.13.) 통살크래커치킨(1.2.5.6.15.) 총각김치(9.13.) 봉어빵(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 629/32.2/363.8/5.4	통일밥(6.) 육개장(1.9.13.) 오징어채조림(1.5.13.) 세발나물무침(5.6.13.) 가자미구이(6.) 깎두기 찐빵(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 583.7/32.8/117.6/3.3	찹쌀현미밥 사골떡만두국(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.) 고등어김치조림(7.9.13.) 치킨유자샐러드(1.2.5.6.13.15.) 배추겉절이(9.13.) 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 629.4/35.3/135.7/3.6
12/19	12/20	12/21	12/22	12/23
보리밥 참치김치찌개(5.6.9.13.) 도토리묵/양념장 김구이(13.) 한돈스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 총각김치(9.13.) 황금향 * 에너지/단백질/칼슘/철 574.5/28.4/239/5.8	찰기장밥 감자탕(5.6.9.10.13.) 청경채무침(13.) 짜장떡야채볶음(1.2.5.6.13.) 두부계란부침(1.5.6.) 배추김치(완)(9.13.) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 585.4/23.6/253.9/3.6	짜장밥(2.5.6.9.10.13.18.) 황태채무국(1.5.9.13.) 유자단무지냉채(1.5.6.13.) 탕수육(1.2.5.6.10.12.13.) 깎두기 사과요거트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 630/32/299.4/2.7	찹쌀미밥 찢고추어묵국(1.5.6.9.13.) 시금치나물(4.) 오리훈제볶음(1.5.6.12.13.) 배추김치(완)(9.13.) 팔죽(13.) 방울토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 651.9/30.2/221.5/5.1	흑미밥 냉이된장국(5.6.9.13.) 돼지갈비찜(5.10.13.) 김실파무침(13.) 잡채(1.5.6.8.13.) 배추김치(완)(9.13.) 크리스마스케이크(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 592/23.9/180.5/4.9
12/26	12/27	12/28	12/29	
옥수수밥 단호박꽃게탕(5.6.8.9.13.) 팽이버추초절이(5.6.13.) 감자채볶음(13.) 목살구이/쌈장(5.6.10.) 갓김치(9.13.) 브라우니(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 535.7/28.7/186.7/3.5	차수수밥 미역된장국(5.6.9.13.) 콩나물돈육불고기(5.6.10.13.) 애호박전+꽃전(1.5.6.10.13.) 배추김치(완)(9.13.) 상추쌈(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 550.6/28.1/188.2/3.7	치킨카레밥(2.5.6.9.13.) 무채들깨국(9.13.) 새우통살까스(1.5.6.9.13.) 배추김치(완)(9.13.) 단무지 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 586.1/26.9/249.7/4.4	강황밥 홍합탕(9.13.) 페이스트리스프(1.2.5.6.13.16.) 오이부추무침 돈까스(1.2.5.6.10.13.) 배추김치(완)(9.13.) 연근흑임자샐러드(1.5.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 695.4/20.4/174/3.4	

◇ 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

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

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