



노로바이러스 주의!

식품의약품안전처

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)-12.21

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)-2024.1.29



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

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 다음 검색]



12월, 2월 학교급식 식단 안내



월	화	수	목	금
12/2	12/3	12/4수다날	12/5	12/6
흑미밥 삼계탕 (9.15) 고등어김치조림 (5.6.7.9.13) 시금치나물 (4) 소시지야채볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 깍두기 / 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 654.4/33.9/233.2/3.5	잡쌀현미밥 민물새우된장국 (5.6.9) 굴뱅이콩나물무침 (5.6.13) 돈육불고기(간)(10) 또띠아아몬드구이 (1.2.5.6) 배추김치 (9) 오이상추쌈 (5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 582.9/33.3/268.8/3.4	카레밥 (2.5.6.9.10.12.13.16.18) 들깨미역국 (9) 무나물 닭다리튀김(가)(1.2.5.6.15) 배추겉절이 (9.13) 요구르트 (2) * 에너지/단백질/칼슘/철 623.7/36.4/401.2/3.4	차수수밥 단호박꽃게탕 (5.6.8.9.13) 오징어채조림 (17) 상추샐러드 (12.13) 쇠고기버섯불고기 (16) 야채튀김 (1.5.6.18) 배추김치 (9) * 에너지/단백질/칼슘/철 637.6/36.6/203.3/3.9	보리밥 부대찌개/사리 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 장조림 (1.5.6.10.13.18) 파래무침 (13) 배추김치(완)(9) 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 647.0/31.3/137.5/3.0
12/9	12/10	12/11수다날	12/12	12/13
올무차조밥 황태채우국 (1.5.9) 등갈비김치찜 (9.10) 세발나물무침 (5.6.13) 김구이 삼치구이 (6) 총각김치 (9) * 에너지/단백질/칼슘/철 569.6/29.6/248.4/2.7	보리밥 설렁탕 (1.2.5.6.9.13.16) 연근우엉조림 (5.6.13) 봄동들깨나물 치즈계란말이 (1.2.5.6.8) 깍두기 딸기파이 (1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 628.2/31.6/260.6/5.0	돌자반야채밥 (5.16) 단호박스프 (2.5.6.9.13.16.18) 닭다리살스테이크 (5.6.12.13.15.16) 배추김치 (9) 마늘빵 (2.5.6) 양상추샐러드 (1.2.5.6.12.14) * 에너지/단백질/칼슘/철 668.8/31.0/222.0/3.9	옥수수밥 꼬지어묵국+물떡 (1.5.6.9) 상추부추들깨무침 바베큐돈육불고기 (5.6.10.12.13.16) 배추김치 (9) 굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 650.5/34.0/241.3/2.6	찰흙미밥 배추된장국 (5.6.9) 메밀묵무침 (3.9) 닭갈비 (2.5.6.15) 미역줄기볶음 (1.5.6.8) 배추김치 (9) 핫도그 (1.2.5.6.10.12.15.16.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 649.7/34.4/412.6/4.4
12/16	12/17(채식의날)	12/18(수다날)	12/19	12/20(동지)
강황밥 육개장 (1.9.13.16) 참나물무침 (19) 로제치즈숙용볶이 (2.5.6.10.12.13.15.16) 오리훈제볶음 (5.6.13.18) 깍두기 방울토마토 (12) * 에너지/단백질/칼슘/철 664.7/28.2/226.0/2.9	차수수밥 아욱된장국 (5.6.9) 주꾸미볶음 (5.13) 파래자반 (13) 계란후라이 (1) 배추김치 (9) 밤티라미수 (1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 639.8/30.8/350.0/5.4	짜장밥 (2.5.6.9.10.13.16) 연두부계란국 (1.5.9) 오이무침 닭고기탕수 (2.5.6.13.15.18) 배추김치 (9) 한라봉 * 에너지/단백질/칼슘/철 646.5/35.4/266.8/3.8	통밀밥 (6) 우렁된장찌개 (5.6.9) 비타민나물 목살구이/쌈장 (5.6.10) 배추김치 (9) 김부각 (5.6) 단호박샐러드 (1.2.5.6.14) * 에너지/단백질/칼슘/철 637.7/34.0/372.5/4.5	귀리밥 돈육김치찌개 (5.6.9.10) 웰빙멸치조림 (4.14) 취나물들깨볶음 연어구이 (1.5.13) 총각김치 (9) 단팔죽 (4.5.6.13.14.17) * 에너지/단백질/칼슘/철 628.0/32.7/312.2/4.6
12/23	12/24	12/25	12/26	12/27
잡쌀현미밥 혼합미역국 (9.18) 숙주검정깨무침 쇠고기버섯불고기 (16) 아귀강정 배추김치 (9) 키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 587.5/33.0/260.9/6.7	찰기장밥 시금치파스타 (1.2.5.6.9.13.16) 냉이된장국 (5.6.9) 바베큐폭립 (5.6.10.12.13.16) 토마토부추샐러드 (12) 배추김치 (9) 크리스마스케이크 (1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 655.4/26.7/267.6/4.9		보리밥 야구콩나물국 (5.9.13) 돼지갈비찜 (10) 토나물무침 (5.6.13) 모듬전 (1.2.5.6.9.10.15.16.18) 배추김치 (9) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 655.8/36.9/244.8/3.9	흑미밥 어묵우동 (1.2.5.6.7.9.13.18) 닭가슴살냉채 (13.15) 도라지오이초무침 (5.6.13) 김치치즈함박스테이크 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) 깍두기 / 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 657.0/25.8/253.2/2.7
2/3	2/4	2/5	2/6	2/7
귀리밥 냉이된장국 (5.6.9) 매운돼지갈비찜 (5.6.10.13) 봄동들깨나물 고등어양념구이 (5.6.7.13.18) 배추김치 (9) 콜라비 * 에너지/단백질/칼슘/철 559.0/29.6/300.5/4.9	잡쌀현미밥 사골떡만두국 (1.5.6.9.10.13.15.16.18) 상추숙갓초무침 (1.5.6.8.13) 치즈돈까스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 깍두기 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 658.4/24.3/242.9/2.4	강원나물밥/달래양념장 (5.6) 무채들깨국 (9) 연근완자조림 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 오이돗나물무침 (5.6.13) 배추겉절이 (9.13) 호두과자 (1.2.5.6.14) * 에너지/단백질/칼슘/철 656.5/22.6/266.5/3.5	강황밥 쇠고기미역국 (9.16) 상추샐러드 (12.13) 로제치즈숙용볶이 (2.5.6.10.12.13.15.16) 오리훈제굴소스볶음 (5.6.13.18) 배추김치 (9) / 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 657.3/24.5/221.4/1.8	

◇ 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.