



여름철 식중독을 예방해요!

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

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

식중독의 증상으로는 발열, 구토, 설사, 복통, 식욕 부진 등이 있습니다.

<식중독 예방 6대 수칙>



[자료 출처 : 식품의약품안전처, 전국영양교사회 안내장]

우리학교 식생활관 식중독 예방법!!

1. 우리학교 식생활관에서는 HACCP시스템을 적용하여 운영합니다.
2. 식재료는 당일 입고사용이 원칙으로 양념류 및 김치류를 제외한 신선 식재료를 보관하여 사용하지 않습니다.
3. 가공식품은 HACCP인증제품 사용을 원칙으로 하며, 매일 아침 식재료 검수를 한 후 신선도가 떨어지거나 기준 이하의 식재료는 교환, 반품 처리합니다.
4. 생으로 먹는 채소, 과일은 염소소독액(100ppm)으로 5분간 소독 후 냄새가 나지 않을 때까지(3회 이상) 먹는 물로 헹군 후 사용합니다.
5. 가열 조리하는 식품은 중심온도(75℃, 1분 이상 가열)를 확인합니다.
6. 조리 작업 전, 작업 변경 등 수시로 손 씻기 및 손 소독을 합니다.
7. 칼, 도마, 식기구, 앞치마, 고무장갑 등을 조리 전, 후(앞치마, 고무장갑은 청소용 포함) 용도로 구분하여 사용합니다.
8. 식기구는 세척 후 열탕 소독 및 전기소독고를 이용하여 소독, 건조합니다.
9. 조리완료 후 2시간 이내에 배식 되도록 조리합니다. [사진출처 : 영양과 식생활(5학년교재, 경기도교육청)]



월	화	수	목	금
◇ 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		8/23(수다날) 치킨카레밥(2.5.6.9.13.) 미역된장국(5.6.9.13.) 오징어채초무침(5.6.13.17.) 한돈+전복구이(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(완)(9.13.) 포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 589.4/33.7/245/4.9	8/24 귀리밥 아구콩나물국(5.9.13.) 쇠고기버섯불고기(16.) 감자채볶음(13.) 배추김치(완)(9.13.) 수박이썰음(1.2.5.6.) 상추쌈(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 564.7/30.5/255.8/5.4	8/25 찰홍미밥 아욱된장국(5.6.9.13.) 족발+보쌈(5.6.9.10.13.) 양파부추초절이(5.6.13.) 오징어김치전(1.5.6.9.13.) 보쌈김치(9.) 키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 561.5/29.4/264.5/4.3
8/28 차수수밥 감자옹심이들깨국(5.6.9.13.17.) 바베큐푼치(5.6.10.12.13.) 굴뱅이콩나물무침(5.6.13.) 파래자반(13.) 배추김치(완)(9.13.) 샤인머스켓 * 에너지/단백질/칼슘/철 610.4/28.2/217.3/4	8/29 통밀밥(6.) 꽃게된장국(5.6.8.9.13.) 실곤약야채무침(5.13.) 올외장야채(13.) 오리훈제굴소스볶음(5.6.13.18.) 감자튀김(2.6.12.13.) 배추김치(완)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 571.8/25/192.7/4.1	8/30(수다날) 김치볶음밥(5.6.9.10.13.) 콩나물국(5.9.13.) 오이무침 계란후라이(1.) 총각김치(9.13.) 치킨버거(1.2.5.6.10.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 552.3/28.6/216.9/5.1	8/31 강황밥 쇠고기미역국(9.13.) 상추샐러드(12.13.) 고추장불고기(5.6.10.13.) 감자스팸볶음(1.2.5.6.10.13.15.16.) 배추김치(완)(9.13.) 과일요거트(2.5.6.13.14.) * 에너지/단백질/칼슘/철 612.9/32.5/355.3/3.4	



7~8월 학교급식 식단 안내



즐거워주세요!



복날은 음력 6월에서 7월 사이의 초복·중복·말복으로, 우리가 몹시 더운 날씨를 가리켜 '삼복더위'라고 말하는 이유는 삼복기간이 여름철 중에서도 가장 더운 시기이기 때문입니다.

◇ 옥산초 학교급식식재료 원산지 표시 안내!!

- * 쌀 : 군산시 친환경쌀 * 콩 : 국내산, 두부콩 : 국내산
- * 배추김치(고춧가루) : 국내산(짜개용,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!

월	화	수	목	금
7/3	7/4	7/5(수다날)	7/6	7/7
찰쌀현미밥 바지락미역국(9.13.18.) 바베국푹림(5.6.10.12.13.) 보코치니샐러드(2.12.) 고구마줄기새우살볶음(9.13.) 배추김치(완)(9.13.) 인절미(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 599.27.8/221.6/3.2	보리밥 순대국(2.5.6.9.10.13.16.) 우무국(4.5.) 웰빙멸치조림(4.13.14.) 애호박무침(9.13.) 가자미구이(6.) 깍두기 * 에너지/단백질/칼슘/철 579.8/25.4/211.2/6.8	계살볶음밥(1.5.6.8.10.12.13.) 콩나물국(5.9.13.) 우렁이초무침(5.6.13.) 한돈스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(완)(9.13.) 단호박샐러드(1.2.5.13.14.) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 554.1/25.4/414.9/4.4	찰기장밥 단호박꽃게탕(5.6.8.9.13.) 돼지갈비찜(5.10.13.) 도라지오이초무침(5.6.13.) 새우볶음(1.5.6.9.12.13.) 배추김치(완)(9.13.) 메론 * 에너지/단백질/칼슘/철 527.9/27.5/189.3/3.8	검정콩밥(5.) 메밀소바(3.5.6.7.13.18.) 오이맛살무침(1.5.6.8.) 돈가스(1.2.5.6.10.13.) 단무지 깍두기 화이트슈(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 567.8/22/93.7/3.4
7/10	7/11	7/12(수다날)	7/13	7/14(채식의날)
귀리밥 호박익된장국(5.6.9.13.) 동파육(10.) 상추부추들깨무침 쌀스파게티(2.5.12.13.16.) 배추김치(완)(9.13.) 감귤쥬스(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 570.9/28.2/202.5/3.7	찰흥미밥 삼계탕(9.13.15.18.) 도토리묵냉채(5.9.13.) 가지나물 새우통살가스(1.5.6.9.13.) 깍두기 자두 * 에너지/단백질/칼슘/철 583.9/28.2/135/3.5	짜장밥(2.5.6.9.10.13.18.) 팽이미소장국(5.6.9.13.) 상추숙갓초무침(1.5.6.13.) 랍스터버터구이(2.) 배추김치(완)(9.13.) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 552.8/27.1/441.8/9.6	차수수밥 쇠고기미역국(9.13.) 오이부추무침 망고샐러드(5.6.12.13.) 닭갈비(2.5.6.15.) 배추김치(완)(9.13.) 핫도그 (1.2.5.6.10.12.13.15.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 557.5/29/321.6/3.7	통밀밥(6.) 순두부찌개(1.5.6.9.13.) 양배추/호박익쌈(5.6.) 연근메추리알조림(1.2.5.6.10.15.16.) 고등어구이(2.5.6.7.13.) 배추김치(완)(9.13.) 갈릭스콘(2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 618.4/28.5/313.4/8
7/17	7/18	7/19(학생선택식단)	7/20	7/21
강황밥 육개장(1.9.13.) 안동찜닭(5.8.13.) 깻잎순복음 총각김치(9.13.) 모듬피클 고르곤졸라피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 565.1/33.8/335.6/4.1	찰쌀현미밥 참치김치찌개(5.6.9.13.) 돼지갈비찜(5.10.13.) 오징어채조림(1.5.13.) 열무된장무침(5.6.) 배추김치(완)(9.13.) 단호박죽(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 528.6/33.9/215.4/5.1	김가루주먹밥(13.) 마라탕(2.4.5.6.9.10.12.13.15.16.18.) 상추샐러드(12.13.) 배추김치(완)(9.13.) 단무지 애플망고쥬스(5.13.) 닭꼬치구이(5.6.12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 585.7/26.6/204.2/9.6	보리밥 민물새우된장국(5.6.9.13.) 소고기장조림(1.) 참나물무침 갈치카레구이(2.5.6.13.) 배추김치(완)(9.13.) 증편(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 588.2/30/195.7/4.5	울무차조밥 한우갈비탕(1.9.16.) 고등어김치조림(7.9.13.) 청포묵무침 깍두기 찰옥수수 * 에너지/단백질/칼슘/철 612.7/31.5/166.7/5.3
7/24	7/25	7/26	◇ 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	
찰기장밥 김치콩나물국(5.9.13.) 오이우무초무침(13.) 닭다리살스테이크(5.6.12.13.15.16.) 깍두기 양상추샐러드(1.5.12.13.14.) 생크림파이(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 546.5/26.7/202.2/3.5	흑미밥 잔치국수(1.5.6.13.15.) 숙주검정깨무침 닭고기탕수(1.2.5.6.10.13.) 배추김치(완)(9.13.) 티라미수아몬드(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 588.6/28.2/191/3.2			

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

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