



자기만의 빛깔로 행복한 삶을 꿈꾸는 배움터
7월, 8월 영양교육 및 식단안내

가정통신
군산월명초
2024-68호

여름철 식중독 주의

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>



손씻기

비누로 30초 이상



익혀먹기

음식은 속까지 익혀서



끓여먹기

물은 끓여서



구분 사용하기

식재료별 칼·도마는 따로



세척·소독하기

조리기구, 식재료는 깨끗이



보관온도 지키기

냉장 5℃ 이하, 냉동 -20℃ 이하

우리 학교 식중독 예방은 학교급식에 HACCP시스템을 적용하여 운영합니다.



칼·도마는 용도별로 구분 사용

채소류, 육류, 어패류, 완제품은 구분해서 사용



배식온도 준수

더운 음식은 60℃이상, 찬 음식은 5℃이하 유지



개인위생관리 철저

위생복, 위생모, 위생화 등 착용



조리실 내부 청결

항상 청결히 유지

[출처 : 식품의약품안전처]

2024년 7월, 8월 식단 안내

<https://school.jbedu.kr/kswm> , 식생활관 472-3076

월	화	수	목	금
1	2	3 (수다날) [저탄소밥상]	4	5
친환경참쌀밥 한우미역국(5.6.16) 썩갠나물 돈육전(등심) (1.5.6.10.15.18) 배추김치(전복)(9) 블루베리즙(임실,100ml)(13) 크림 노릇(30g)(1.2.5.6) 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 540.1/15.7/117.8/3.1	친환경찰현미밥 누룽지닭백숙(5.6.15) 소고기오이볶음(5.6.13.16.18) 날치알부추달걀구이 (1.2.5.6.10) 배추김치(전복)(9) 자두 증편(잔가지떡) 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 545.9/26.1/79.0/2.5	새우달걀볶음밥 (1.2.5.6.8.9.13.16.18) 과일냉국(수박,블루베리)(11.13) 무채간장절임 자장떡볶이(1.5.6) 국산장어강정(2.5.6.12.13) 배추김치(전복)(9) 국산웨이감자(5.6) 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 639.5/17.5/86.2/3.3	친환경찰현미밥 한우두부무국(5.16) 감자캐소스무침(1.5) 오이소박이 오리고기김치볶음(5.6.9) 갯잎전(1.5.6.10.15.16) 수박 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 547.6/19.8/80.3/2.9	친환경찰보리밥 돈육순두부찌개(5.9.10) 부추건파래무침(5.6) 닭가슴살까스(1.2.5.6.15.18) 햄치즈브리토(멕시코)(1.2.5.6.10.15) 배추김치(전복)(9) 사과즙(임실,100ml)(13) 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 771.6/23.3/116.0/2.9
8	9	10 (수다날) [저탄소밥상]	11	12
친환경참쌀밥 유부우동(#10) (1.2.5.6.8.9.13.18) 양배추된장무침(5.6) 치즈돈까스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(전복)(9) 모듬과일(연유)(2.11.12) 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 669.9/18.6/144.7/1.5	친환경찰현미밥 새우살아욱된장국(5.6.9) 콩나물들깨무침(5) 표고한우불고기(5.6.13.16.18) 구운김(개별김2g) 의성마늘만두 (30g)(1.2.5.6.10.16) 배추김치(전복)(9) 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 543.8/21.0/102.5/2.8	친환경찰보리밥 순살아귀탕(5.6.9) 메추리알국산어묵조림(1.5.6) 쫄면무침(여름)(5.6.13) 피자맛두부구이(5.6.12.13) 배추김치(전복)(9) 자두 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 592.5/27.3/131.6/4.1	친환경찰현미밥 한우육개장(1.5.6.16) 전복새송이버터볶음(2.5.18) 미트볼파스타볶음(두움바)(1.2.5.6.10.13.15.16) 배추김치(전복)(9) 우리쌀초코붕어빵 (21g)(1.2.5.6) 친환경멜론,공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 590.4/19.4/69.6/2.3	친환경차조밥 명란두부국(5) 계절채소쌈,쌈장(5.6.13) 도라지오이생채(5.6.13) 돈육목살바베큐(오븐)(5.6.10.12.13) 배추김치(전복)(9) 바나나생과 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 569.6/22.7/100.7/2.6
15	16	17 (수다날) [저탄소밥상]	18	19
친환경참쌀밥 문어삼계탕(5.6.15) 한우두부조림(5.6.16) 올리장아찌 햄느타리볶음(5.6.10) 배추김치(전복)(9) 아이스슈(크림)(1.2.5.6) 공통양념(5.6.13.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 555.4/27.0/79.0/2.8	친환경찰현미밥 돈육버섯들깨찌개(5.6.10) 치즈어묵구이 (50g)(2.5.6.8.13) 근대된장무침(5.6) 한우함박스테이크(양송이)(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(전복)(9) 사과요구르트(군산,100ml)(2) 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 646.9/26.7/188.3/2.2	친환경찰보리밥 우무공국(2.5) 목말랭이잡채(5.6) 토마토달걀볶음(1) 순살전갱이구이(40g) 배추김치(전복)(9) 천도복숭아(11) 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 553.6/27.6/97.6/3.5	친환경찰현미밥 국산해물열무된장국 (5.6.8.9.16.17.18) 미역국수초무침(5.6) 소고기떡볶음(5.6.16) 명태전(20g)(1.5.6) 배추김치(전복)(9) 시원한 홀시 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 612.4/20.4/115.2/2.2	친환경찰기장밥 한우사골감자만두국 (1.5.6.10.13.15.16.18) 우렁머위들깨볶음(5.6) 넓적당면닭찜(6.12.13.15) 배추김치(전복)(9) 양자단무지채 참외 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 581.4/26.2/214.7/3.3
22	23	8/21(수다날) [저탄소밥상]	8/22	8/23
친환경참쌀밥 인삼한우갈비탕(1.5.6.16) 돈육훈제죽부림 (5.6.10.12.13) 파래돌김자반(5) 갯잎장아찌(양념) 배추김치(전복)(9) 수박 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 547.5/23.4/78.5/4.1	친환경찰현미밥 국산장어탕(5.6) 소시지마라떡볶이 (2.5.6.10.12.13.15.16.18) 피자치즈햄버스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(전복)(9) 오이피클 친환경멜론,공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 644.6/21.6/123.8/2.4	친환경참쌀밥 전복미역국(5.6.18) 오리훈제달걀찜(1.2.5) 콩나물주꾸미볶음(5.6.9.13.18) 배추김치(전복)(9) 꿀떡 친환경멜론 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 537.1/19.6/107.4/2.7	친환경찰현미밥 팽이버섯두부된장국(5.6) 도라지오이생채(5.6.13) 한우참스테이크 (5.6.12.13.16) 닭고기너겟(1.2.5.6.15) 배추김치(전복)(9) 열대과일 화채(11.12.13) 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 616.3/27.3/74.6/3.0	친환경찰보리밥 한우감자들깨국(5.6.16) 비빔냉쫄면(5.6) 로제닭고기볶음 (2.5.12.13.15) 배추김치(전복)(9) 사과즙(임실,100ml)(13) 친환경 포도(캠벨) 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 632.1/24.3/55.4/1.9
8/26	8/27	8/28(수다날) [저탄소밥상]	8/29	8/30
친환경참쌀밥 새우살순두부달걀국 (1.5.9.13) 한우새송이장조림(5.6.13.16) 감자햄볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 파래돌김자반(5) 배추김치(전복)(9) 딸기요구르트(군산100ml)(2) 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 583.7/29.3/69.8/3.9	친환경찰현미밥 돈육짬뽕국(5.6.9.10.17.18) 잔멸치호박씨볶음(5.6.13) 오이토마토샐러드 (2.5.6.12.13) 콩나물무침(5) 싸먹는 오리고기햄 (1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(전복)(9) 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 525.6/22.4/88.0/2.0	친환경찰보리밥 쫄면냉면(5.6.13.16) 순두부달걀찜(1.2.5) 오징어볶음(5.6.17) 배추김치(전복)(9) 참외 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 665.8/24.8/84.6/2.2	친환경찰현미밥 해신탕(닭,전복,낙지)(5.6.15.18) 돈육안심장육 (5.6.10.13.16.18) 오이양파초무침(5.6.13) 배추김치(전복)(9) 친환경멜론 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 500.3/28.5/47.5/1.8	단호박밥 한우육개장(1.5.6.16) 닭날개간장조림 (5.6.12.13.15.16) 코코넛치즈연어까스 (1.2.5.6.13) 배추김치(전복)(9) 요구르트-엑스65ml(2) 청포도 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 599.8/30.7/146.8/2.5

—알레르기 유발식품 표시—

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

... 식품알레르기는 병원에서 전문의에게 정기적으로 정확한 진단을 받는 것이 중요합니다. 현재 알레르기 반응을 일으키는 특정 식품은 담임선생님께 알려드리고 먹지 않도록 가정에서도 연계지도 바랍니다.

☞ 식재료 원산지 표시 안내

* 쌀:군산시 친환경유기농 쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(배추,고춧가루):국내산 * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산

* 쇠고기:국내산 한우 * 고등어,오징어,꽃게,참조기,갈치,낙지,미꾸라지:국내산 * 명태:러시아산, 주꾸미:국내산, 다랑어/가공품:원양산

☞ ‘수다날’ 운영-수요일은 다 먹는 날(저탄소 환경 급식, 지구 환경 살리기 교육)

저탄소 실천 급식 운영(주1회 저탄소밥상, 채식식단 제공)

☞ 위 식단은 학교 사정과 식품 수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

☞ 제공된 식단 사진이 학교 홈페이지-알림마당-식생활관-이달의 식단에 있습니다.

☞ 식재료 원산지 및 영양표시, 축산물 이력 정보가 학교 홈페이지-알림 마당에 있습니다.