



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

가정통신  
군산월명초  
2025-59호

## 여름철 식중독 주의

식중독(food poisoning)이란 ‘식품의 섭취로 인해 인체에 유해한 미생물 또는 유독물질에 의해 발생하였거나 발현한 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>



비누로 30초 이상



음식은 속까지 익혀서



물은 끓여서



식재료별 칼·도마는 따로



조리기구, 식재료는 깨끗이



보관온도 지키기

냉장 5℃ 이하, 냉동 -20℃ 이하

## 2025년 8월 식단 안내

월	화	수	목	금
			<b>21 8월생일밥상</b> 친환경찰쌀밥 한우미역국(5.6.16) 돈육훈제숙주볶음(5.6.10.12.13) 파프리카잡채(1.5.6) 배추김치(전복)(9) 미니초코도넛(보스톤30g)(1.2.5.6) 사과즙(임실, 100ml)(13) *에너지/단백질/칼슘/철 669.2/22.4/78.9/3.2	<b>22[저탄소밥상(채식)]</b> 친환경찰보리밥 쫄면냉면(5.6.13.16) 콩나물무침(5) 파래돌김자반(5) 새우살두부구이(오븐)(5.6.9.13.18) 배추김치(전복)(9) 포도(친환경 거봉) * 에너지/단백질/칼슘/철 617.9/20.3/98.7/3.5
<b>25</b> 친환경찰쌀밥 인삼한우갈비탕(1.5.6.16) 김가루부추무침(5.6) 코코넛치즈연어가스(1.2.5.6.13) 배추김치(전복)(9) 열대과일 화채(11.12.13) 우리밀 핫도그(50g)(1.2.5.6.10.12.15.16.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 679.2/26.8/185.2/3.8	<b>26</b> 친환경찰현미밥 국산장어탕(5.6) 국산산마늘(명이)-자율 도라지오이생채(5.6.13) 돈육목살바베큐(오븐)(6.10.12.13) 배추김치(전복)(9) 군산밀버터쿠키(15g)(1.2.5.6) 친환경멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 555.1/22.1/106.5/1.7	<b>27(수다날)</b> 닭단호박카레덮밥(2.5.6.12.13.15.16.18) 조랭이떡갈매미역국 치즈돈가스(60g/)(소스(1.2.5.6.10.12.13.18) 배추김치(전복)(9) 블루베리무피클 딸기요구르트(군산, 100ml)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 558.7/21.9/102.0/1.3	<b>28</b> 친환경찰보리밥 해신탕(닭, 전복, 낙지)(5.6.15.18) 사과소스미트볼떡조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 가지나물(5.6) 궁채양배추피클 배추김치(전복)(9) 감귤무딩(50g) * 에너지/단백질/칼슘/철 571.7/21.5/50.0/1.6	<b>29[저탄소밥상]</b> 친환경찰현미밥 재첩두부무채국(5.18) 고등어케첩조림(오븐)(6.7.12.13) 통새우만두찜(40g)(5.6.9) 감오징어볶음(5.6.17) 배추김치(전복)(9) 포도(친환경 캠벨) * 에너지/단백질/칼슘/철 571.2/25.2/97.0/3.5

# 2025년 7월 식단 안내

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

월	화	수	목	금
	1 7월생일밥상	2(수다날)	3	4 [저탄소밥상(채식)]
	친환경찰보리밥 한우사골미역국(13.16) 매운돼지갈비찜(5.6.10.12.13.15) 느타리버섯볶음(5.6) 베이컨치즈피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(전복)(9) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 646.9/31.2/233.8/2.3	찰옥수수행밥(1.2.5.6.10.15.16) 돈육사골라면(1.2.5.6.10.15.16.18) 우무오이무침(2.5.6.16) 닭안심텐더(52g)(1.2.5.6.15.16) 배추김치(전복)(9) 바나나(생과) * 에너지/단백질/칼슘/철 623.1/20.6/143.1/1.5	친환경찰현미밥 삼계탕(5.6.15) 한우채소찜(2.5.10.12.13.16) 울외장아찌 콩나물무침(5) 배추김치(전복)(9) 꿀떡 사과요구르트(군산, 100ml)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 588.6/27.2/160.3/2.7	친환경찰기장밥 감자순두부국(5) 삼치살유자청조림(5.6.13.18) 국물떡볶이(1.5.6) 오징어부추전(1.5.6.9.17) 배추김치(전복)(9) 과일냉채(수박, 블루베리)(12.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 651.3/24.7/86.3/1.9
7	8	9(수다날)	10	11 [저탄소밥상]
친환경찰쌀밥 문어짬뽕국(5.6.9.17.18) 표고한우불고기(5.6.13.16.18) 새우까스(오븐, 40g)(1.5.6.9.12) 구운김(개별김2g) 배추김치(전복)(9) 아이스슈(초코)(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 649.9/26.0/75.2/3.0	친환경찰보리밥 돈육김치찌개(5.6.9.10) 닭콩간장구이(5.6.12.13.15) 글램미역국수사과무침(5.6.13) 새우살청경채볶음(5.6.9.13.18) 깍두기(9), 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 558.8/30.5/96.1/2.1	돈육자장덮밥(1.5.6.10.13.16) 블루베리망고냉국(13) 토마토달걀볶음(1.5.6.10.12) 마라판풍육(완)(1.2.5.6.10.12.13.16.18.19) 배추김치(전복)(9) 얇은 반달 단무지 * 에너지/단백질/칼슘/철 663.0/22.0/78.2/6.2	친환경찰현미밥 한우육개장(1.5.6.16) 계절채소쌈, 쌈장(5.6.13) 도라지오이생채(5.6.13) 삼겹살마늘오븐구이(10) 배추김치(전복)(9) 고창수박음료 * 에너지/단백질/칼슘/철 559.1/19.0/78.6/2.4	친환경검정콩밥(5) 중하락지호박국(5.6.9.17) 부추건파래무침(5.6) 깻잎전(24g)(1.5.6.10.15.16) 카레두부구이(2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(전복)(9) 자두 * 에너지/단백질/칼슘/철 517.5/20.4/121.2/3.4
14	15	16(수다날)	17	18 [저탄소밥상]
친환경찰쌀밥 한우갈비탕(1.5.6.16) 잔멸치볶음(1.2.5.6.13) 근대된장무침(5.6) 싸먹는 오리고기행(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(전복)(9) 딸기요구르트(군산, 100ml)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 612.5/24.8/111.7/2.5	친환경찰보리밥 돈육버섯들깨찌개(5.6.10) 불고기맛연어(50g)(5.6.12.13.16) 한우치즈스파게티(1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(전복)(9) 중편(잔가지떡) 친환경멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 579.2/27.7/95.0/2.7	한우채소볶음밥(1.5.6.9.16) 열무줄냉면(5.6.9.13.16) 새송이버섯볶음(2.5.6) 돈육갈비스테이크/간장소스(1.2.5.6.10.16) 모듬채소피클(2kg) 배추김치(전복)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 681.6/22.7/106.5/2.4	친환경찰현미밥 명란두부국(5) 동파육(돈삼겹)(5.6.10.12.13.15.18) 오이치커리들깨무침(5.6) 죽순감오징어볶음(5.6.17) 배추김치(전복)(9) 군산밀초코칩쿠키(15g)(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 622.7/23.1/109.5/2.3	친환경강낭콩밥 단호박순살대구탕(5.6.9.18) 생표고오이볶음 국산더덕장어구이(간장)(5.6.13) 배추김치(전복)(9) 과일냉채(수박, 복숭아)(11.12.13) 시원한 군고구마(50g) * 에너지/단백질/칼슘/철 625.2/29.7/69.0/15.0
21	22	23 (세계음식의 날-이탈리아)	24	25 여름방학식
친환경찰쌀밥 닭무국(5.6.15) 상추무침(5.6) 돈육목살스테이크(5.6.10.12.13.16) 코코넛새우까스(30g)(1.5.6.9.12) 배추김치(전복)(9) 아이스슈(크림)(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 671.7/25.3/73.4/2.1	친환경찰보리밥 새우살아욱된장국(5.6.9.13) 콩나물들깨무침(5) 표고한우불고기(5.6.13.16.18) 팝콘치킨(1.2.5.6.15) 배추김치(전복)(9) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 567.9/27.6/99.3/2.9	아란치니(이탈리아)(1.2.5.6.16) 친환경찰기장밥(작은밥) 노끼크림수프(2.5.6.13.16) 오소부코(이탈리아)(5.10.12.13.16) 치즈불고기 나폴피자(1.2.5.6.10.13.15.16) 모듬채소피클(2kg) 레몬에이드 100ml 베리젤라토(이탈리아)(5) * 에너지/단백질/칼슘/철 737.0/22.2/192.9/2.9	친환경찰현미밥 참치김치찌개(5.9.16.18) 오이소박이 명태전(20g)(1.5.6) 불향닭목살구이(2.5.6.10.12.15.16.18) 아이스크림(바닐라75ml)(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 666.5/24.8/148.9/1.9	

## -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), 19잣

... 식품알레기는 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 친환경유기농쌀 \* 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 식재료 수급이나 학교 사정에 의해 변동 될 수 있습니다.

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

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