



‘신나는 교실·행복한 학교’ 전주삼천남교육통신

2021
-67호

2021년 학교급식운영 안내 / 학교급식 이야기

학교누리집 : <http://www.samnam.es.kr> 교무실 : (063) 223-2911 행정실 : 223-2913

여름철 주의해야 할 식중독!



식중독이란?

살아있는 세균 또는 세균이 만들어낸 독소를 함유한 식품 섭취로 인해 설사, 복통 등의 급성 위장염 증상을 나타내는 질병



식중독 증상



고열



구토



오한



설사



식중독 원인

식중독은 원인에 따라 미생물에 의한 식중독과 화학물질에 의한 식중독으로 구분합니다. 미생물에 의한 식중독은 세균성 식중독과 바이러스성 식중독으로 구분하고, 세균성 식중독은 독소형과 감염형으로 세분합니다. 식중독을 일으키는 화학물질에는 동물성, 식물성, 진균성(곰팡이류) 자연독과 인공 화학물이 있습니다.



여름철 주의해야 할 식중독!



황색포도상구균



살모넬라균



비브리오균

**아이들의 식생활 건강과 직결된 만큼
시설 내에서도, 가정에서도 꼭 지켜주세요**

〈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 냉장 5℃ 이하, 냉동 -20℃ 이하



보관온도 지키기

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 질병관리본부]

올바른 손씻기



1

거품 내기



2

꼭지 끼고
비비기



3

손바닥, 손등
문지르기



4

손가락
둘러 닦기



5

손톱으로
문지르기



6

흐르는 물로
헹구기



7

종이타월로
물기 닦기



8

종이타월로
수도꼭지 잡기



보건복지부

질병관리본부

법국민손씻기운동본부



7~8월 학교급식 식단 안내



◇ 학교급식 식재료 원산지 표시 안내◇

- * 쌀:전주시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산
- * 배추김치(배추:국내산, 고춧가루:국내산)
- * 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품:국내산
- * 쇠고기:국내산 한우(양소)
- * 고등어, 오징어, 갈치, 꽃게/가공품:국내산
- * 아귀/가공품:국내산, 주꾸미, 낙지/가공품:베트남산
- * 명태/가공품:러시아산, 다랑어: 원양산
- * 참조기, 양고기, 미꾸라지, 뽕장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락 사용 안함!



건강한 여름방학 보내세요~!
(7/21~8/22)

7/1 Thu 생일밥상

유기농쌀밥
쇠고기미역국(5.6.16.)
콩나물무침(5.)
제육볶음(5.6.10.13.)
배추김치(9.13.)
우리밀
초코롤케익(1.2.5.6.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
546.1/26.8/82.4/2.4

7/2 Fri

친환경발아찰현미밥
닭봉오른구이(5.6.12.13.15.)
깍두기(9.13.)
청경채겉절이(13.)
전복죽(16.18.)
우리쌀전통식혜
김부각(5.9.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
540.1/23.5/95.5/4.9

7/5 Mon

친환경버섯카로틴밥
애호박새우전국(5.9.)
한식잡채(5.6.10.13.)
허브치킨참스테이크(2.5.6.12.13.15.16.)
배추김치(9.13.)
멜론
* 에너지/단백질/칼슘/철
518.3/26.6/104.9/2.5

7/6 Tue

친환경아미노강화밥
시래기된장국(5.6.)
김가루쪽파무침(5.6.13.)
주꾸미돈볼고기(5.6.10.)
스크램블에그(1.2.13.)
배추김치(9.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
527.9/26.7/168.9/3.9

7/7 Wed 국없는날

친환경강황밥
직화짜장면(2.5.6.10.13.15.16.)
가지굴소스볶음(5.6.13.18.)
잡쌀탕수육(2.5.6.10.13.16.)
깍두기(9.13.)
레몬슬러쉬(13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
616.9/21.1/72.6/9.5

7/8 Thu

친환경흑미밥
오징어무국(5.6.13.17.)
치커리사과유자청무침(5.6.13.)
매콤목살야채볶음(5.6.10.13.)
배추김치(9.13.)
파인애플&볼고기피자(2.5.6.12.16.18.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
569.1/29.1/114.5/2.4

7/9 Fri 초복밥상

친환경녹두밥
삼계완만두국(1.5.6.10.15.)
오이부추무침(5.6.13.)
소떡소떡/소스(2.5.6.10.12.13.16.)
깍두기(9.13.)
수박
* 에너지/단백질/칼슘/철
648.7/25.5/46.9/1.8

7/12 Mon

친환경차조밥
부대찌개(떡)(1.2.5.6.9.10.12.13.16.)
열무된장무침(5.6.13.)
임연수구이(5.6.13.)
깍두기(9.13.)
호로북청포도주스
* 에너지/단백질/칼슘/철
553.6/22.5/125.3/5.4

7/13 Tue

친환경칼슘찜쌀밥
얼큰낙지탕(5.6.13.)
돈육간장불고기(5.6.10.13.)
떡볶이/김말이튀김(1.2.5.6.13.16.)
배추김치(9.13.)
골드파인애플
* 에너지/단백질/칼슘/철
627.2/30.1/150.9/7.4

7/14 Wed 수다날

카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18.)
얼갈이된장국(5.6.)
깍두기(9.13.)
영양미숫가루(2.5.13.)
탄두리치킨샐러드(1.2.5.6.12.13.15.16.18.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
617.8/31.6/256.2/3.2

7/15 Thu

친환경버섯카로틴밥
소고기무국(辛)(5.6.16.)
돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13.)
해물우동볶음(5.6.9.13.17.18.)
배추김치(9.13.)
사과
* 에너지/단백질/칼슘/철
594.9/26/82.9/3.3

7/16 Fri

친환경강황밥
순두부찌개(5.9.10.13.)
고등어무조림(5.6.7.)
숙주나물
배추김치(9.13.)
대추방울토마토(12.)
갈비만두(1.2.5.6.10.16.18.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
526.6/23.9/154.3/6.9

7/19 Mon

친환경찰기장밥
북어달걀국(1.)
묵은지돈육찜(5.6.9.10.13.)
버섯들깨탕(5.6.)
배추김치(9.13.)
수박
김구이
* 에너지/단백질/칼슘/철
522.3/28.1/125.9/3

7/20 Tue

친환경발아현미밥
바지락칼국수(5.6.18.)
야채쌈/쌈장(5.6.13.)
순살닭갈비(5.6.13.15.)
배추김치(9.13.)
망고요거트셰이크(2.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
619.8/30/222/4.4

◇ 영양 및 원산지 정보 안내

<https://school.jbedu.kr/samnam> -> 알림마당 -> 식생활관 소식

◇ 알레르기 정보

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

8/23 Mon

친환경발아찰현미밥
한우사골만두국(1.5.6.10.13.16.)
매콤돼지갈비찜(LA)(5.6.10.13.)
콩나물무침(5.)
총각김치(9.13.)
수박
* 에너지/단백질/칼슘/철
590.5/27.9/60.4/2.5

8/24 Tue 생일밥상

친환경아미노강화밥
미역국(5.6.)
단호박찜닭(5.6.13.15.)
골뱅이사과무침(5.6.13.)
배추김치(9.13.)
에그타르트(1.2.5.6.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
522/29.8/111.4/2.5

8/25 Wed 수다날

감자들깨국(5.13.)
건파래볶음(5.13.)
돈육김치볶음덮밥(5.6.9.10.13.)
통살명태커러트(1.5.6.)
깍두기(9.13.)
골드파인애플
* 에너지/단백질/칼슘/철
629.8/34.4/210.6/4

8/26 Thu

친환경글로렐라밥
애호박새우전국(5.9.)
오이치커리초무침(5.6.13.)
비엔나케찹볶음(무항생제)(5.6.10.12.13.15.16.)
스크램블에그(1.2.13.)
배추김치(9.13.)
식물성유산균요구르트(2.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
568.5/23.7/225.1/2.9

8/27 Fri

친환경칼슘찜쌀밥
근대된장국(5.6.)
돼지고기수육/쌈장(5.6.10.13.)
메밀막국수(2.3.5.6.16.18.)
배추김치(9.13.)
양념깻잎지
* 에너지/단백질/칼슘/철
538.5/28.7/191/7.4

8/30 Mon

친환경버섯카로틴밥
얼갈이들깨된장국(5.6.)
꼬시래기무침(5.6.13.)
눈꽃치즈함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16.)
배추김치(9.13.)
포도워터젤리
* 에너지/단백질/칼슘/철
590.4/25.3/289.1/3.9

8/31 Tue

친환경녹차카레킨밥
맑은콩나물국(5.)
호로북떡볶이(5.6.13.)
훈제오리야채볶음(2.5.6.16.18.)
깻잎김치(9.)
아이스망고스틱
* 에너지/단백질/칼슘/철
587.2/22.6/111.5/3.4

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!

◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.

◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.