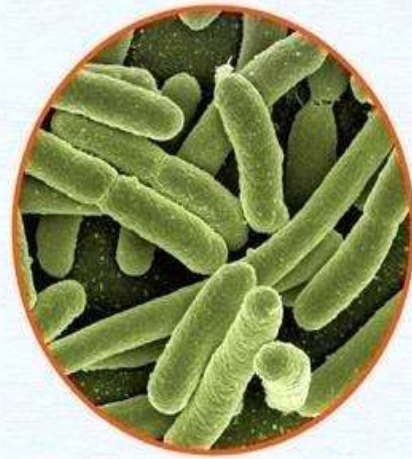
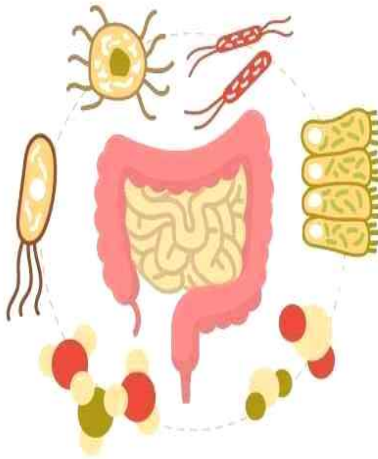


식중독

식중독을 일으키는 대표적인 세균은 대장균·살모넬라균·이질균·
 캄필로박터균·황색포도상구균·비브리오균 등입니다.
 이런 세균의 침투 경로가 음식이면 식중독, 물이면 수인성 전염병으로
 부릅니다.



여름철에는 높은 온도와 습도 때문에,
 병원성 대장균, 살모넬라, 캄필로박터,
 장염비브리오, 포도상구균 등의 세균성장염,
 즉, 식중독이 많습니다.



보통 포도상구균에 감염되면
 6시간 이내에 구토, 복통, 설사 등의 증상이
 발병하게 됩니다.

물론 가벼운 증상은
 별도의 약을 처방받지 않더라도,
 약 일주일 이내에 저절로 낫게 됩니다.



그래서 증상이 심하지 않다면,
 구토나 설사로 손실된 수분과
 전해질을 보충하면
 금방 회복될 수가 있습니다.

따라서 설사를 할 때 무조건 굶기보다
 탈수를 막기 위해서 따뜻한 물을 자주 많이 마셔줍니다.

또한 복통이 지속되고,
 열이 나거나 혈변이 생기는 등,
 증상이 심할 경우는 바로 병원에 가서
 치료를 받아야 합니다.



6-7월 학교급식 식단 안내

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
2	3	4	5	6
<p>친환경아미노잡쌀밥 쇠고기미역국(5.6.16) 매콤돼지사태찜(5.6.10.13) 시금치나물 버섯크림옹심이 (2.5.6.10.13.16.17) 배추김치(9) 친환경방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 661.4/31.3/126.2/2.9</p>	<p>선거</p>	<p>나시고랭복음밥(1.2.4.5.6.8. 9.10.12.13.17.18) 맑은콩나물국(5) 궁채장아찌 순살매콤바베큐치킨 (5.6.12.13.15) 배추김치(9) 양배추샐러드&참깨흑임자 (1.5.6.12.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 614.1/36.4/375.2/3.4</p>	<p>친환경영양잡곡밥(5) 참치김치찌개(5.9) 참나물무침 명엽채땅콩볶음(4.5.6.13) 돈육간장불고기(5.6.10.13) 깍두기(9) 현충일 건빵(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 648.1/33.3/143.8/2.9</p>	<p>현충일</p>
9	10	11	12	13
<p>친환경귀리밥 시금치된장국(5.6) 카레찜닭 (2.5.6.12.13.15.16.18) 비름나물고추장무침(5.6) 고감콘고로케(1.5.6.12) 열무김치(9) 달콤사과주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 691.1/26.3/172.5/3.8</p>	<p>친환경차수수밥 사골우거지국(5.6.13.16) 콩나물무침(5) 꼭창스테이크 (2.5.6.10.12.13.16) 알감자버터구이(2.5.13) 배추김치(9) 수제 오미자화채(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 637.8/28.1/164.8/3.0</p>	<p>열무보리비빔밥&고추장 (5.6.9.13) 청국장찌개(5.9) 매콤달걀조림(1.5.6.13) 떡갈비조림 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 712.5/29.3/233.8/5.1</p>	<p>친환경영양잡곡밥(5) 돈육김치찌개(5.9.10.13.16) 오이부추무침(5.6) 삼치구이(5.6) 짜장떡볶이(1.5.6.10.13.16) 시원달콤사발 * 에너지/단백질/칼슘/철 598.1/26.7/116.1/2.5</p>	<p>곤드레밥(5.6) 바지락미역국(5.6.18) 상추겉잎쌈 제육볶음(5.6.10.13) 배추김치(9) 두부강된장(5.6.13) 모듬찰떡(지역)(4.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 579.4/30.2/163.0/6.6</p>
16	17	18	19	20
<p>친환경찰기장밥 팽이버섯된장국(5.6) 고추잎나물(5.6) 온두부&김치볶음(5.6.9.13) 치즈함박&브라운소스(1.2.5. 6.10.12.13.15.16) 깍두기(9) 친환경방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 599.7/23.6/288.2/4.7</p>	<p>친환경버섯카로틴밥 전주식콩나물국(1.5.9.17) 달걀메추리알장조림 (1.5.6.13.15) 두부두루치기(5.6.10.13) 굴뱅이야채무침+소면 (5.6.13) 깍두기(9) 시원달콤사발 * 에너지/단백질/칼슘/철 628.8/37.5/189.9/4.3</p>	<p>보조밥 짜장면(1.5.6.10.13.16) 계란국(1.9) 슬림슬라이스단무지 칼비만두구이 (1.5.6.10.16.18) 배추김치(9) 그린샐러드&한라봉드레싱 (1.2.5.6.12) 유기농딸기요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 713.0/25.1/166.1/2.9</p>	<p>친환경찰보리밥 토란대버섯들깨탕(3.5.6.17) 비름나물된장무침(5.6) 빠없는달걀비(2.5.6.13.15) 배추김치(9) 또띠아고구마피자 (1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 671.6/27.3/234.9/2.7</p>	<p>친환경서리태파쇄밥(5) 돼지고기김치찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 병어무조림(5.6.13) 취나물무침(5.6) 미트볼비엔나야채볶음 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 백김치(9) 바나나우피파이(지역) (1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 679.0/29.8/180.4/4.5</p>
23	24	25	26	27
<p>친환경차수수밥 돈육순두부찌개 (1.5.9.10.13) 고추장진미채땅콩조림(4.5.6. 13.17) 깍잎찜(5.6) 닭봉데리아끼구이 (5.6.13.15) 배추김치(9) 자두 * 에너지/단백질/칼슘/철 574.8/35.2/148.9/2.8</p>	<p>친환경찰현미밥 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) 공치김치조림(5.6.9.13) 시금치프리타타(1.2.10.12) 깍두기(9) 단호박샐러드(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 879.1/33.5/457.1/10.8</p>	<p>치킨마요덮밥 (1.5.6.13.15.18) 다시마무채국 참나물무침 로제떡볶이(1.2.5.6.10.12.1 3.15.16.18) 바다향김구이 배추김치/갯김치(9) 요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 705.9/25.9/226.5/2.9</p>	<p>친환경토마코펜밥(12) (지역)우리밀당근카스텔라 (1.2.5.6) 시원도토리묵사발 (5.6.9.13.16) 무말랭이진미채무침 (5.6.13.17) 삼추+쌈장(5.6.13) 목살새송이오브구이(10) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 616.1/29.5/151.3/3.8</p>	<p>클로렐라밥 돼지등뼈감자탕 (5.6.10.13.16) 시금치나물 돈육오징어볶음 (5.6.10.13.17) 우영어묵볶음(1.5.6.13) 배추김치(9) 달콤고소 미숫가루(2.5.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 777.1/38.8/228.0/4.0</p>
30	1	2	3	4
<p>친환경찰기장밥 아욱된장국(5.6) 민물새우시래기찌짐(5.6.9) 쫄면야채무침(5.6.13) 꼬마돈까스+케첩 (1.5.6.10.12) 배추김치(9) 요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 779.1/21.2/294.6/3.3</p>	<p>녹차카테킨밥 쇠고기무국(16) 묵은지담침(5.6.9.13.15) 숙주미나리무침 한식잡채(5.6.10.13.18) (지역)샤인머스켓 워터젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 696.1/29.3/116.0/3.5</p>	<p>카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.18) 어묵국(1.5.6.7.13.18) 미역줄기맛살채볶음(1.5.6.8) 김떡만강정(1.2.4.5.6.9.10.1 2.13.16.18) 배추김치(9) 그린샐러드&발사믹 (1.2.5.6.12) 제로당 청포도맛(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 780.9/22.3/177.2/7.4</p>	<p>친환경율무밥 들깨감자옥시이국(3.5.6.17) 열무된장무침(5.6) 삼겹살주꾸리볶음 (5.6.10.13) 콘치즈구이(1.2.5.13) 배추김치(9) 자두 * 에너지/단백질/칼슘/철 847.8/27.2/251.5/3.8</p>	<p>친환경찰기장밥 고추장찌개(5.6.10.13.16) 아욱된장무침(5.6) 오리간장불고기(5.6.13) 토마토미트스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 딸기젤라토(지역)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 841.2/29.3/209.8/3.9</p>
<p>◇ 삼천남초등학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내◇ * 쌀:전주시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(고추가루):국내산(찌개용,반찬용) * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산 한우 * 고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품:국내산 * 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산 * 낙지/가공품:중국산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다랑어: 원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산) * 양고기,미꾸라지,뱅장어,넙치(광어),참돔,조피물락 사용 안함!</p>		<p>◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬야황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳장 ◇ 영양 및 원산지 정보 안내 https://school.jbedu.kr/samnam -> 알림마당 -> 식생활관 -> 급식게시판 ◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다! ◇ 학교 홈페이지 급식 게시판에 축산물 이력번호를 게시하고 있습니다. ◇ 학교 사정과 식품 수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.</p>		