

**여름철 식중독 위험 미리 알고
대비하기!**

여름철 식중독



여름철 소비량이 많은 식품의 육수, 콩국은 식중독균이 자라기에 충분한 영양분을 가지고 있어 장시간 상온에 보관하면 병원성 대장균 등 식중독균이 쉽게 자랄 수 있어 각별한 주의가 필요합니다.

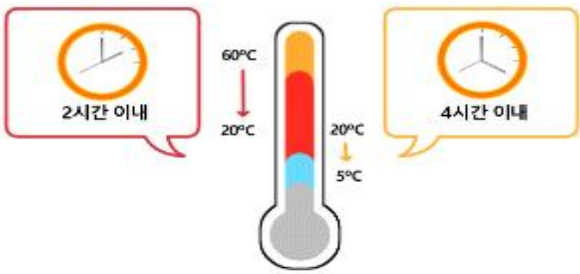
장보기 순서

1	냉장이 필요한 식품	쌀, 통조림, 라면 등
2	실온 보관이 가능한 식품	채소, 과일 등
3	냉장이 필요한 가공식품	햄, 우유, 어묵 등
4	육류	소, 돼지, 닭고기 등
5	어패류	생선, 조개 등

올바른 조리방법

 변질이 의심되는 식품은 사용 및 제공하지 않기	 필요한 만큼만 조리하기
 식기나 행주 등은 반드시 세척 후 소독하기	 조리 전 반드시 흐르는 물에 손 씻기

올바른 보관 방법



차게 먹는 음식은 빨리 식혀서 냉장·냉동 보관해야 합니다.

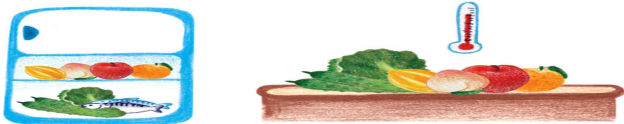
여러 개의 금속용기에 나눠 담습니다.

차가운 물이나 얼음을 채운 후
 큰 솥이나 냄비에 담고
 규칙적으로 저으면서 냉각합니다.

잘못된 냉각 및 해동법

 상온에서 방치하여 식히는 건 위험해요	 선풍기는 사용하면 안돼요 (먼지가 날려요)
 뜨거운 음식을 냉장·냉동고에 바로 넣지마세요	 한 번 해동한 식품은 재냉동은 안돼요

온도 별 식중독균수 변화



- 냉장온도(4℃ ~ 10℃)에서는 식중독균이 억제됩니다.
- 상온(25℃이상)에서는 식중독균이 증가됩니다.



7월 학교급식 식단 안내



7/1 Mon	7/2 Tue	7/3 Wed 수다날	7/4 Thu	7/5 Fri
친환경수수밥/초 김치만두전골/초 (1.5.6.9.10.13.16.18) 두부양념조림/초(5.6.13) 부들어묵볶음/초 (1.5.6.13) 깍두기/초(9) 방울토마토/초(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 553.1/19.9/141.6/3.4	발아현미밥/초 감자수제비국/초(5.6) 도토리묵채소무침/초 (5.6.13) 순살가자미까스/초 (1.2.5.6) 배추김치/초(9) 친환경요거트/초(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 676.9/24.3/260.5/1.7	친환경영양잡곡밥/초(5) 묵은지감자탕/초 (5.6.9.10) 튀두부무침/초(5) 순대채소볶음/초 (2.5.6.10.13.16) 배추김치/초(9) 초코마카다미아/초(2.5) 수박/초 * 에너지/단백질/칼슘/철 699.3/22.3/172.5/5.2	친환경기장밥/초 소고기무국/초(5.6.16) 닭봉간장조림/초 (5.6.13.15) 오이도라지초무침/초 (5.6.13) 취포채볶음/초(5.6.13) 배추김치/초(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 565.6/29.9/88.3/2.4	친환경보리밥/초 김치콩나물국/초(5.6.9) 상추오이무침/초(5.6.13) 소시지야채볶음/초 (2.5.6.10.12.15) 목살된장구이/초(5.6.10) 깍두기/초(9) 팔빙수/초(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 796.6/39.1/233.4/2.9
7/8 Mon	7/9 Tue	7/10 Wed 수다날	7/11 Thu	7/12 Fri
친환경참쌀밥/초 순두부찌개/초 (1.5.6.9.10) 돼지갈비찜/초(5.6.10.13) 새우야채튀김/초(5.6.9) 배추김치/초(9) 방울토마토/초(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 641.3/33.6/132.7/4.4	친환경기장밥/초 근대된장국/초(5.6) 궁중떡볶이/초 (5.6.13.16) 진미채볶음/초 (5.6.13.17) 장어튀김/초(2.5.6.13) 배추김치/초(9) 허니버터너츠/초 (2.4.5.14) * 에너지/단백질/칼슘/철 539.3/25.1/86.8/1.9	친환경검정쌀밥/초 계란국/초(1) 단무지부추무침/초(13) 햇지코닭꼬치/초(5.6.15) 배추김치/초(9) 돈육짜장볶음/초 (5.6.9.10.13.16.17) 밀크셰이크/초(1.2) * 에너지/단백질/칼슘/철 743.9/37.4/209.9/10.1	친환경참쌀밥/초 우리콩청국장/초(5.9) 오이부추무침/초(5.6.13) 닭김치볶음/초 (5.9.13.15) 깍두기/초(9) 눈꽃치즈볼/초(2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 586.8/39.4/210.7/2.6	발아현미밥/초 한우미역국/초(5.6.16) 가지어묵볶음/초 (1.5.6.13) 코다리강정/초 (5.6.12.13) 배추김치/초(9) 크림참쌀떡/초(1.2.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 640.0/57.9/252.4/3.4
7/15 Mon	7/16 Tue	7/17 Wed 수다날	7/18 Thu	7/19 Fri
옥수수밥/초 닭곰탕/초(5.6.15) 사과미트볼/초 (1.5.6.10.12.16.18) 모듬버섯볶음/초 (1.5.6.13) 고구마치즈돈카츠/초 (1.2.5.6.10.12.15.16.18) 배추김치/초(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 852.0/28.2/88.4/3.2	친환경올무밥/초 피자크레페/초 (1.2.5.6.10.12.15) 두부김치찌개/초(5.9) 그린샐러드&키위드레싱/ 초(1.2.5.6.12) 훈제오리부추볶음/초 (5.6.13.18) 깍두기/초(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 723.5/33.2/271.3/4.4	친환경차조밥/초 유부어묵국/초(1.5.6) 미역오이초무침/초 (1.5.6.8.13) 닭갈비볶음/초(5.6.13.15) 배추김치/초(9) 바나나/초 * 에너지/단백질/칼슘/철 559.5/24.2/173.9/2.1	친환경참쌀밥/초 황태무국/초(5.6) 닭가슴살메추리알장조림/ 초(1.5.6.13.15) 감자행볶음/초 (1.2.5.6.10.13.15.16) 배추김치/초(9) 방울토마토/초(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 449.7/24.0/104.3/2.5	친환경기장밥/초 감자채달걀국/초(1) 생땅콩조림/초(4.5.6.13) 깻잎순나물볶음/초(5.6) 오리불고기/초(5.6.13) 배추김치/초(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 751.1/25.8/142.9/3.5
7/22 Mon	7/23 Tue	7/24 Wed 수다날		
참치마요덮밥/초 (1.5.6.13) 맑은콩나물국/초(5.6) 상추오이무침/초(5.6.13) 닭고기데리야끼오븐구이/ 초(5.6.13.15) 배추김치/초(9) 수박/초 * 에너지/단백질/칼슘/철 707.4/32.4/161.6/3.8	친환경검정쌀밥/초 미트소스스파게티/초 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 애호박감자고추장찌개/ 초(5.6.10) 어묵양파볶음/초 (1.5.6.13) 배추김치/초(9) 참외/초 * 에너지/단백질/칼슘/철 603.6/23.0/160.7/2.3	친환경기장밥/초 김치어묵국/초(1.5.6.9) 숙주나물무침/초(5.6) 크리스피언어까스&타르타 르소스/초 (1.2.5.6.12.13.16.17.18) 깍두기/초(9) 자두/초 * 에너지/단백질/칼슘/철 494.3/24.9/207.9/2.5		

◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣 등 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품 첨가물 ◆ 해당식품에 특정증상을 보이는 학생, 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

◆ 위 식단은 식자재 수급 및 학교사정에 따라 변경 될 수 있습니다.

◆ 화학조미료는 전혀 사용하지 않으며 천연조미료인 다시마, 건새우, 다시마 등으로 국물을 내어 사용하고 있습니다.

◆ 우리학교 급식 식재료 원산지

*쌀: 순창군 친환경쌀(쌀가공품:국내산) *콩: 국내산(두부콩:국내산) *배추김치,고춧가루: 국내산 *쇠고기,돼지고기,닭고기,오리고기: 국내산

*축산물가공품: 국내산(베이컨:수입산) *고등어,삼치,오징어,꽃게,참조기,미꾸라지: 국내산

*갈치: 세네갈산, 낙지: 베트남산, 명태: 러시아산 *수산물가공품: 국내산(진미채:페루산) *다량어: 원양산 *주꾸미: 베트남산

*양고기, 납치(광어), 조피볼락, 참돔, 뽕장어, 아귀는 사용하지 않습니다.

◆ 매 주 수요일은 '다 먹는 날(수다날)'을 운영하고 있으니, 음식물을 많이 남기지 않도록 협조 부탁드립니다.



8월 학교급식 식단 안내



				8/16 Fri 친환경수수밥/초 곤약어묵국/초(1.5.6.13) 낙지당면볶음/초(5.6.13) 후라이드닭꼬치/초 (5.6.12.15.16) 배추김치/초(9) 수박/초 * 에너지/단백질/칼슘/철 /611.4/33.5/171.9/10.6
8/19 Mon	8/20 Tue	8/21 Wed 수다날	8/22 Thu	8/23 Fri
친환경검정쌀밥/초 도토리묵사발/초(9.13) 청경채된장무침/초(5.6) 통살생선까스&타르타르소 스/초(1.2.5.6.13) 배추김치/초(9) 방울토마토/초(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 600.2/25.0/223.3/3.1	친환경울무밥/초 잡채호떡/초(5.6) 미소된장국/초(5.6) 상추오이무침/초 (5.6.13) 훈제오리&허니머스타드 소스/초(1.2.5.6) 배추김치/초(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 676.8/26.7/120.3/3.9	옥수수밥/초 콘치즈롤빵/초 (1.2.5.6.16) 닭개장/초(5.6.15) 그린샐러드&키워드레싱/초 (1.2.5.6.12) 새우튀김&타르타르소스/초 (1.5.6.9.13) 배추김치/초(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 700.1/18.9/184.0/2.3	친환경검정쌀밥/초 감자수제비국/초(5.6) 도토리묵채소무침/초 (5.6.13) 오색산적/초 (1.5.6.8.10.15.16) 멘초카츠/초 (1.5.6.10.12.16) 배추김치/초(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 708.9/21.0/88.5/2.0	친환경기장밥/초 들깨미역국/초(5.6) 오이부추무침/초(5.6.13) 건파래볶음/초(5.13) 오리불고기/초(5.6.13) 배추김치/초(9) 베리믹스아이스크림/초 (1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 718.8/23.0/255.1/3.1
8/26 Mon	8/27 Tue	8/28 Wed 수다날	8/29 Thu	8/30 Fri
친환경기장밥/초 부대찌개/초 (1.2.5.6.9.10.15.16) 한돈바베큐폭립/초 (5.6.10.12.16.18) 고사리들깨볶음/초(5.6) 동그랑땡/초(5.6.10.16) 배추김치/초(9) 청국장스낵/초(5) * 에너지/단백질/칼슘/철 681.7/36.0/143.7/3.0	치킨마요덮밥/초 (1.5.6.13.15) 바바리안도넛/초 (1.2.5.6) 유부어묵국/초(1.5.6) 치커리사과무침/초 (5.6.13) 배추김치/초(9) 참외/초 * 에너지/단백질/칼슘/철 658.5/32.7/183.6/4.3	짜장면/초 (5.6.9.10.13.16.17) 팽이버섯달걀국/초(1) 단무지부추무침/초(13) 닭봉데리아끼구이/초 (5.6.13.15) 배추김치/초(9) 딸기아이스크림/초(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 712.3/42.1/181.0/3.4	발아현미밥/초 한우미역국/초(5.6.16) 갈비만두/초 (1.5.6.10.16.18) 사과부추무침/초(5.6.13) 제육볶음/초(5.6.10.13) 배추김치/초(9) 허니버터아몬드/초(2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 90.7/32.1/126.0/3.0	옥수수밥/초 애호박감자된장국/초 (5.6) 게맛살양파샐러드/초 (1.2.5.6.8.13) 연어스테이크/초(2.5) 배추김치/초(9) 우리밀초코파이/초 (1.2.5.6) 방울토마토/초(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 586.8/21.7/258.9/3.9

◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴,전복,홍합포함), ⑲잣 등 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품 첨가물 ◆ 해당식품에 특정증상을 보이는 학생, 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

- ◆ 위 식단은 식자재 수급 및 학교사정에 따라 변경 될 수 있습니다.
- ◆ 화학조미료는 전혀 사용하지 않으며 천연조미료인 다시마, 건새우, 다시마 등으로 국물을 내어 사용하고 있습니다.
- ◆ 우리학교 급식 식재료 원산지
- *쌀: 순창군 친환경쌀(쌀가공품:국내산) *콩: 국내산(두부콩:국내산) *배추김치, 고춧가루: 국내산 *쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기: 국내산
- *축산물가공품: 국내산(베이컨:수입산) *고등어, 삼치, 오징어, 꽃게, 참조기, 미꾸리: 국내산
- *갈치: 세네갈산, 낙지: 베트남산, 명태: 러시아산 *수산물가공품: 국내산(진미채:페루산) *다량어: 원양산 *주꾸미: 베트남산
- *양고기, 넙치(광어), 조피볼락, 참돔, 뽕장어, 아귀는 사용하지 않습니다.
- ◆ 매 주 수요일은 '다 먹는 날(수다날)'을 운영하고 있으니, 음식물을 많이 남기지 않도록 협조 부탁드립니다.