



## 7·8월 영양소식



### 식중독이란?



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



### 식중독 증상



고열



구토



오한

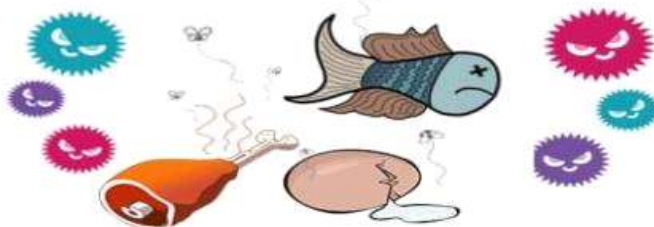


설사



### 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 화합물이 있습니다.



### 식중독 위험 식품군

43%

어패류



13%

육류



9%

복합조리식품



6%

채소류



1%

달걀



### 여름철 주의해야 할 식중독!



참색포도상구균



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



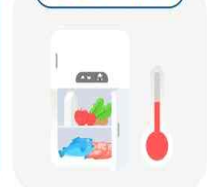
식재료별 칼 도마는 따로

세척·소독하기



조리기구, 식재료는 깨끗이

보관온도 지키기



냉장 5℃ 이하, 냉동 -20℃ 이하

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 질병관리본부]

### 7월의 절기(초복)

\*초복(7/11) - 복중에는 더위를 피하기 위해 여름 과일을 즐기고, 어른들은 술과 음식을 마련하여 산간계곡으로 들어가 탁족(濯足)을 하면서 하루를 즐긴다.

### <절기음식>

: 삼계탕, 육개장, 오리백숙 등



[자료 출처 : 네이버]



## 7·8월 학교급식 식단 안내



<b>7/3 Mon</b> 친환경찰보리밥 근대된장국(5.6.13.) 상추&쌈장(5.6.13.) 숙주미나리무침(5.6.13.) 오리불고기(5.6.13.) 순살삼치카레구이(2.5.6.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 827.3/43.3/307.6/6	<b>7/4 Tue</b> 친환경홍미밥 소고기미역국(5.6.13.16.) 닭볶음탕(5.6.13.15.) 돼지고기채소국(5.6.10.13.) 도토리묵채소무침(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 삼색꿀떡 *에너지/단백질/칼슘/철 966.9/44.4/329.6/5.9	<b>7/5 Wed 수다날</b> 목살파인애플볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.) 맑은콩나물국(5.6.13.) 수제돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 별집감자튀김&케첩(5.6.12.) 배추김치(9.13.) 과일샐러드(들깨유자소스)(1.5.6.12.13.) 수제)모듬채소피클 * 에너지/단백질/칼슘/철 881.7/46.9/290.6/5.2	<b>7/6 Thu</b> 친환경찰보리밥 돼지등뼈감자탕(5.6.9.10.13.) 청경채나물무침 표고버섯탕수육/소스(1.5.6.10.11.12.) 깍두기(9.13.) 샤인머스컵(13.) *에너지/단백질/칼슘/철 937.6/53.4/399.3/5	<b>7/7 Fri</b> 친환경혼합잡곡밥(5.) 애호박고추장찌개(5.6.10.13.) 돈육감자튀김(5.6.9.10.13.) 건파래자반(5.6.13.) 상추부추겉절이(5.6.13.) 총각김치(9.13.) 수제식빵튀김(2.5.6.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 816.3/39.9/158.5/5	
<b>7/10 Mon 저탄소밥상</b> 친환경홍미밥 얼갈이된장국(5.6.9.13.) 삼치무조림(5.6.) 브로콜리비엔나조림(2.5.6.10.15.16.) 치커리사과유자청무침(5.6.11.13.) 배추김치(9.13.) 더블치즈크림떡(2.5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 672.2/28.7/355.4/4.6	<b>7/11 Tue 초복밥상</b> 단호박영양밥(13.) 초계국수(1.2.5.6.13.15.16.18.) 고춧잎무침(5.6.) 골뱅이채소무침(5.6.13.18.) 오징어김치전(1.5.6.9.13.17.) 열무김치(9.13.) 수박 *에너지/단백질/칼슘/철 780/33.2/247.3/4.9	<b>7/12 Wed 수다날</b> 돈카츠덮밥(1.2.5.6.7.10.13.18.) 얼큰콩나물국(5.6.9.13.) 편만두/초간장(1.5.6.10.13.15.16.18.) 매실청치커리사과무침(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 씨없는아이스홍시 * 에너지/단백질/칼슘/철 965.6/52.6/335.1/5.8	<b>7/13 Thu</b> 친환경혼합잡곡밥(5.) 바지락순두부찌개(1.5.6.9.13.18.) 수제동그랑땡&케첩(1.2.5.6.10.12.13.) 매콤어묵채피망볶음(1.5.6.12.13.16.18.) 얼갈이겉절이(5.6.13.) 사과요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 836.7/45.8/428.1/6.9	<b>7/14 Fri</b> 친환경찰보리밥 숙갓유부장국(5.6.13.) 제육볶음(5.6.10.13.) 꼬마새우이랑조림(1.5.6.13.) 무말랭이밤무침(5.6.) 상추&쌈장(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 우리찰옥수수(쥔) *에너지/단백질/칼슘/철 658.5/39/337.1/6.4	
<b>7/17 Mon</b> 친환경차수수밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.) 실곤약채소무침(5.6.13.18.) 애호박애너티버섯볶음(5.9.13.) 삼치엿장구이(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 크림치즈파이(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 743.5/38/355.6/5.1	<b>7/18 Tue</b> 짜장면(2.5.6.10.13.15.16.18.) 해물짬뽕국(5.6.8.9.10.13.15.17.18.) 만두강정(1.5.6.10.12.13.16.18.) 유자차(무자차)샐러드(5.6.8.13.) 배추김치(9.13.) 보로로요구르트(2.) *에너지/단백질/칼슘/철 851.6/37.4/320.1/11.3	<b>7/19 Wed</b>  <b>&lt;방학식&gt;</b>	<b>◇ 선유도중학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내!!</b> <b>* 쌀:군산시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산</b> <b>* 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)</b> <b>* 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산</b> <b>* 쇠고기:국내산 한우(암소)</b> <b>* 고등어,꽃게,참조기/가공품:국내산</b> <b>* 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산</b> <b>* 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산,</b> <b>다랑어: 원양산 * 오징어/가공품:국내산(오징어채:페루산)</b> <b>* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 납치(광어), 참돔, 조피볼락 사용 안함!</b>		
<b>◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬야황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲자</b> <b>◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!</b>			<b>8/16 Wed</b> 곤드레나물밥/양념장(5.6.13.) 팽이버섯두부단장국(5.6.12.13.) 맛초김만두(1.5.6.10.13.16.18.) 양배추콘샐러드(1.2.5.6.12.) 배추김치(9.13.) 아이스망고스틱 *에너지/단백질/칼슘/철 910.1/28.9/381.6/11.2	<b>8/17 Thu 생일밥상</b> 친환경홍미밥 소고기미역국(5.6.13.16.) 고구마닭볶음탕(5.6.13.15.) 잡채(1.5.6.10.13.) 청포묵감자튀김(3.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 꿀떡 *에너지/단백질/칼슘/철 862.3/42.5/294.8/5.2	<b>8/18 Fri</b> 친환경찰현미밥 메밀국수(소바)(3.5.6.7.13.16.18.) 콩나물제육볶음(5.6.10.13.) 애호박부추전(1.5.6.) 들기름김치볶음(9.13.) 토마토카프레제(1.2.3.5.6.12.) 상추&쌈장(5.6.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 715.3/38.5/246.4/5.1
<b>8/21 Mon</b> 친환경찰보리밥 떡만두국(1.5.6.8.9.10.16.18.) 깻잎찜(5.6.) 주꾸미돈육볶음(5.6.10.13.17.) 행군(애호박)(1.2.5.6.10.) 배추김치(9.13.) 식빵크러스트(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 953.8/34.9/196.9/3.8	<b>8/22 Tue</b> 친환경홍미밥 돼지고기순두부찌개1(5.6.9.10.13.) 고등어무조림(5.6.7.9.13.) 진미채볶음(1.5.6.13.17.) 오이고추된장무침(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 친환경방울토마토(12.) *에너지/단백질/칼슘/철 690.4/44.8/322.5/5.9	<b>8/23 Wed 수다날</b> 햄김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.) 쫄갓어묵탕(1.5.6.9.13.) 로제치즈오뎅(2.5.6.12.13.) 달걀후라이(1.5.) 과일그린샐러드(들깨유자소스)(1.2.5.6.12.13.) 깍두기(9.13.) 후레쉬업(키위&사과)(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 889.9/37.2/362.4/5.3	<b>8/24 Thu</b> 친환경홍미밥 제주고기국수(1.5.6.10.13.15.16.) 녹두빈대떡(1.6.9.10.13.) 도라지오이초무침(5.6.13.) 배추겉절이(5.6.13.) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 963.4/55.8/125.9/5.1	<b>8/25 Fri</b> 친환경찰현미밥 아욱된장국(5.6.9.13.) 등뼈김치찜(5.6.9.10.13.) 숙주미나리무침(5.6.13.) 알감자버터구이(2.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 지역산미니도시락김 * 에너지/단백질/칼슘/철 923.4/52.1/474.4/5.6	
<b>8/28 Mon</b> 친환경찰보리밥 참치김치찌개(5.6.9.13.) 해물매콤잡채(5.6.8.9.) 영양계란찜(1.5.6.13.) 미역줄기맛살볶음(1.5.6.8.) 무생채(5.6.9.13.) 쿠키앤크림아이스슈(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 789.5/41.4/382.8/8.4	<b>8/29 Tue</b> 친환경찰현미밥 얼갈이된장국(5.6.9.13.) 오징어튀김&볶음(5.6.10.) 삼치데리소스구이(5.6.13.) 건파래자반(5.6.13.) 후르츠참나물무침(5.6.11.13.) 배추김치(9.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 729.2/48.5/374.2/5.5	<b>8/30 Wed 수다날</b> 친환경찰보리밥 김치우동(1.2.5.6.9.13.16.) 공치감자조림(5.6.9.13.) 도토리묵채소무침(5.6.13.) 왕새우튀김(1.2.5.6.9.) 배추김치(9.13.) 거봉 * 에너지/단백질/칼슘/철 971/41.8/401.7/7.7	<b>8/31 Thu</b> 친환경홍미밥 청국장찌개(5.6.9.) 수제)치킨까스&샐러드(1.2.5.6.13.15.) 모듬숙회/초고추장(5.6.13.) 오이부추무침(5.6.13.) 총각김치(9.13.) 웃담요구르트(딸기)(2.) *에너지/단백질/칼슘/철 843.5/43.2/303.3/5.5		

- ◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <https://school.jbedu.kr/seonyudo> -> 급식실
- ◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.
- ◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.