



## 7·8월 영양소식

### 식중독이란?



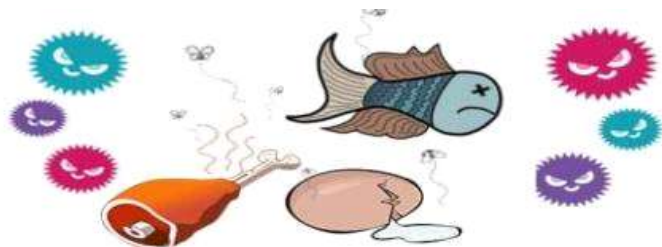
살아있는 세균 또는 세균이 만들어낸 독소를 함유한 식품 섭취로 인해 설사, 복통 등의 급성 위장염 증상을 나타내는 질병

### 식중독 증상



### 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%

13%

9%

6%

1%

어패류

육류

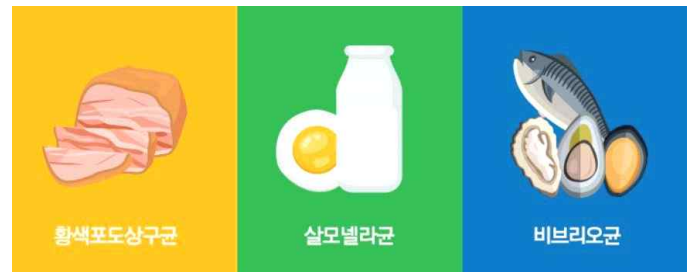
복합조리식품

채소류

달걀



### 여름철 주의해야 할 식중독!



아이들의 식생활 건강과 직결된 만큼  
시설 내에서도, 가정에서도 꼭 지켜주세요

### <식중독 예방 6대 수칙>



[자료 출처 : 식품의약품안전처, 질병관리본부]

### 7월의 절기(초복)

\*초복(7/15) - 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



7/1 <b>Mon</b> 생일밥상	7/2 <b>Tue</b>	7/3 <b>Wed</b> 수다날	7/4 <b>Thu</b>	7/5 <b>Fri</b>
친환경흑미밥 소고기미역국(5.6.13.16) 닭볶음탕(5.6.13.15) 돼지고기채소잡채(5.6.10.13) 도토리묵채소무침(5.6.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 765.3/39.6/357.2/6.4	친환경찰보리밥 근대된장국(5.6) 오리불고기(5.6.13) 상추&쌈장(5.6.13) 감자채피망볶음(5) 숙주미나리무침(5.6.18) 배추겉절이(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 711.9/26.5/244.4/5.3	목살파인애플볶음밥 (1.5.6.10.13.18) 맑은콩나물국(5) 수제돈까스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.18) 단호박옥수수샐러드(1.2.5.13) 벌집감자튀김&케첩(5.6.12) 배추김치(9) 떠먹는요거트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 983.6/49.2/358.3/3.8	친환경혼합잡곡밥(5) 돼지등뼈감자탕(5.6.9.10) 표고버섯탕수육/소스 (1.5.6.10.11.12) 애호박애스타리버섯볶음(5.9) 청경채나물무침 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 915.2/51.9/447.1/6.0	친환경찰현미밥 애호박고추장찌개(5.6.10) 돈육김치두루치기(5.6.9.10.13) 건파래자반(5.13) 상추부추겉절이(5.6.13) 총각김치(9) 모닝빵감자샌드위치 (1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 687.0/36.2/159.9/4.1
7/8 <b>Mon</b>	7/9 <b>Tue</b>	7/10 <b>Wed</b> 수다날	7/11 <b>Thu</b>	7/12 <b>Fri</b>
친환경흑미밥 얼갈이된장국(5.6) 고등어무조림(5.6.7.13) 어묵채파프리카볶음 (1.5.6.12.13) 매실청치커리사과무침(5.6.13) 석박지(9) 쿠키앤크림아이스슈(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 624.7/29.4/384.1/4.6	친환경서리태파새밥(5) 쏙갓유부장국(5.6) 제육볶음(5.6.10.13) 메추리알버섯장조림(1.5.6.13) 열무나물무침(5.6.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 706.2/43.1/545.9/8.0	돈카츠덮밥(1.2.5.6.7.10.13.18) 얼큰콩나물국(5) 찜만두/초간장 (1.5.6.10.13.15.16.18) 시금치나물무침 무말랭이밤무침(5.6) 배추겉절이(5.6.13) 칼슘함유 후레쉬업(키위&사과)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,049.1/49.6/387.7/7.5	친환경차수수밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.15.16) 삼치엇장구이(5.6.13) 브로콜리벤나조림 (2.5.6.10.15.16) 쫄면채소무침(5.6.13) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 913.0/48.6/323.2/3.9	친환경찰기장밥 바지락순두부찌개(1.5.9.18) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13) 콩나물무침(5) 수제동그랑땡&케첩 (1.5.6.10.12.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 819.4/54.2/385.8/7.3
7/15 <b>Mon</b> 초복밥상	7/16 <b>Tue</b>	7/17 <b>Wed</b> 수다날	7/18 <b>Thu</b>	7/19 <b>Fri</b> 저탄소밥상
단호박영양밥 초계국수(1.2.5.6.13.15.16.18) 오징어김치전(1.5.6.9.13.17) 고춧잎무침(5.6) 골뱅이채소무침(5.6.13) 열무김치(9) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 965.5/44.1/470.8/7.3	친환경찰보리밥 떡만두국(1.5.6.8.9.10.16.18) 주꾸미돈육볶음(5.6.10.13) 햄전(애호박) (1.2.5.6.10.15.16) 갯잎찜(5.6) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 803.2/36.2/222.4/4.4	짜장밥(5.6.10.13.16) 해물짬뽕국(5.6.9.10.13.17.18) 유자단무지채맛살냉채 (1.5.6.8.13) 만두강정 (1.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 골드키위푸레(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 713.4/32.2/376.4/4.7	친환경찰현미밥 참치김치찌개(5.9) 해물매콤잡채(1.5.6.9.13.17) 영양계란찜(1.5.13) 미역줄기맛살볶음(1.5.6.8) 무생채(5.6.9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 677.6/36.1/353.9/5.6	친환경찰기장밥 맑은콩나물국(5) 순살고등어구이(5.6.7) 진미채볶음(1.5.6.13.17) 오이고추된장무침(5.6) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 538.8/28.5/181.4/2.8
<b>7/22 <b>Mon</b></b>  <b>방학식</b>	◇ 선유도중학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내!! * 쌀:군산시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부:국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(짜개용,반찬용) * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산 한우(암소) * 고등어,꽃게,참조기/가공품:국내산 * 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산 * 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다량어: 원양산 * 오징어/가공품:국내산(오징어채:페루산) * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락 사용 안함!			<b>8/16 <b>Fri</b></b> 
8/19 <b>Mon</b> 생일밥상	8/20 <b>Tue</b>	8/21 <b>Wed</b> 수다날	8/22 <b>Thu</b> 저탄소밥상	8/23 <b>Fri</b>
친환경흑미밥 소고기미역국(5.6.13.16) 고구마닭볶음탕(5.6.13.15) 잡채(1.5.6.10.13) 청포묵김가루무침(5.6.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 803.2/39.9/374.4/5.7	친환경찰기장밥 팽이버섯두부된장국(5.6) 오징어돼지고기볶음 (5.6.10.13.17) 삼치데리소스구이(5.6.13) 후르츠참나물무침(11.13) 석박지(9) 지역산미니도사리김 * 에너지/단백질/칼슘/철 723.4/48.4/295.8/4.5	햄김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 쏙갓어묵탕(1.5.6) 눈꽃치즈떡볶이(1.2.5.6.13) 양배추콘샐러드(1.2.5.6) 김말이튀김(1.5.6.16) 배추김치(9) 탕글뽕득핫도그&케첩 (1.2.5.6.10.12.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 927.9/32.5/361.9/9.8	친환경차수수밥 김치우동(1.2.5.6.9) 공치감자조림(5.6.13) 영양계란찜(1.5.13) 도토리묵채소무침(5.6.13) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 854.5/40.0/612.5/11.9	친환경찰현미밥 메밀국수(소바) (3.5.6.7.13.16.18) 콩나물제육볶음(5.6.10.13) 상추&쌈장(5.6.13) 애호박부추전(1.5.6) 시금치나물무침 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 697.7/39.3/194.8/7.1
8/26 <b>Mon</b>	8/27 <b>Tue</b>	8/28 <b>Wed</b> 수다날	8/29 <b>Thu</b> 저탄소밥상	8/30 <b>Fri</b>
친환경찰보리밥 참치김치찌개(5.9) 돼지고기간장볶음(5.6.10.13) 순살고등어구이(5.6.7) 미역줄기맛살볶음(1.5.6.8) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 697.6/44.2/280.9/3.7	친환경혼합잡곡밥(5) 얼갈이된장국(5.6) 오리훈제순주육(5.6.13.18) 코다리순살강정(5.6.12.13) 유자단무지채맛살냉채 (1.5.6.8.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 740.9/71.0/559.6/6.5	사과카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.18) 달걀파국(1.13) 수제탕수육(1.5.6.10.13) 쫄면채소무침(5.6.13) 배추김치(9) 레몬 슬러쉬(2.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 923.5/43.9/342.5/5.6	친환경찰현미밥 들깨감자수제비국(5.6) 삼치무조림(5.6) 콩나물무침(5) 달콤고구마맛탕(5.13) 배추겉절이(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 649.6/23.7/251.6/3.4	친환경차수수밥 소고기무국(16) 돼지갈비바베큐소스조림 (5.6.10.12.13) 매콤어묵채피망볶음 (1.5.6.12.13) 오징어&브로콜리숙회/초고추장 (5.6.13.17) 석박지(9) 콜토마토(12.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 670.4/38.7/124.0/2.5

### ◇ 알레르기 정보

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

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

◇ 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.