



“배움이 즐겁고 꿈이 영그는 행복한 서신교육”

## 가 정 통 신 문

교 장: 최 금 임

교 감: 고 미 경

담 당: 이 태 린

54950 전주시 완산구 안터2길40(서신동) ☎ 교무실 253-6617 / FAX 253-6569

### 2025학년도 7월 영양소식지 및 식단 안내

# 여름철 식중독 예방법

**식중독이란?**  
식품의 섭취로 인하여 인체에 유해한 미생물 또는 유독물질에 의하여 발생한 것으로 판단되는 감염성 또는 독소형 질환

#### 여름철 식중독, 주요원인 식품과 세균

비브리오균	살모넬라균	병원성 대장균
해산물을 날로 먹거나 덜 익혀서 먹는 경우, 피부인상치류와 비터물이 접촉하는 경우 발생	제대로 익히지 않은 육류나 계란에 의해 발생	오염된 채소를 세척하지 않고 생으로 섭취하거나 동물성 식재료를 가열하지 않았을 때 발생

#### 안전한 장보기 순서

냉장이 필요없는 식품: 쌀, 통조림, 라면 등

냉장·냉동식품: 쌀, 우유, 어묵, 만두 등

채소, 과일: 양파, 감자, 사과 등

육류: 닭소, 돼지고기 등

어패류: 생선, 조개 등

#### 여름철 식중독 예방법

- 흐르는 물에 30초 이상 **손 씻기**  
음식 조리 전, 식사 전, 화장실 이용 후, 외출 후
- 올바르게 **식품 보관하기**  
냉장식품 5℃ 이하  
냉동식품 -18℃ 이하
- 해동한 식재료 **재냉동 금지**  
한 번 해동한 식재료는 바로 소진 또는 폐기
- 충분히 **익혀 먹기**  
중심온도 75℃(어패류는 85℃)에서 1분 이상 익히기
- 조리기구 **구분 사용하기**  
날음식과 조리음식은 칼/도마/용기 구분해 사용
- 세척·소독하기  
식재료는 여러번 물로 세척 후 소독  
조리구구는 세척한 후 끓는 물 또는 염소 소독

\* 조리 기구, 조리용 용기 등은 조리 후 20초 이상 75℃ 이상 끓는 물 또는 염소 소독

#### 안전한 식품 보관 방법

육류	어류	채소
다른 식품과 분리하여 냉장 보관 장기간 저장 시 냉동 보관	내장을 제거하고 흐르는 물로 씻어 물기를 제거한 후 다른 식품과 분리하여 냉장·냉동 보관	물기 제거 후 밀봉하여 냉장 보관 씻은 채소는 분리하여 보관
두부	달걀	조개류
천물에 담가 냉장 보관 (포장지물은 제외)	씻지 않은 상태로 냉장 보관 깨진 달걀은 사용하지 않기	흐르는 수돗물로 깨끗이 씻은 후 냉장·냉동 보관

출처: 서울영양교사회, 식품의약품안전처, 중앙급식관리지원센터, 어린이급식관리지원센터, 미라클배스

2025년 6월 27일

전 주 서 신 중 학 교 장(직인 생략)

# 7월 식단 안내

## [학교급식 원산지 안내]

쌀/잡곡	콩류	소고기	돼지고기	닭/오리/달걀
유기농 무농약	국내산 (간장, 된장, 고추장, 두부, 비지)	국내산 한우 2등급이상	국내산 1등급이상	국내산 무항생제
누룽지 (국내산)				
김치류	식육가공품	수산물		
국내산 (배추, 고춧가루) haccp	국내산 우선 사용 haccp	다시마, 멸치, 미역, 새우젓, 김-국산 진미채-페루산 가자미살-미국산 새우살-베트남산		
영양표시	학교홈페이지( <a href="https://school.jbedu.kr/seoshin21">https://school.jbedu.kr/seoshin21</a> ) 급식게시판에 게시			

## [식품 알레르기 표시]

메뉴 옆에 표기된 숫자를 확인하세요!

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

출처: 충남교육지원청

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
	7/1	7/2(잔반없는날)	7/3	7/4
	<b>시험 1일차! 파이팅!</b> 계란볶음밥(1) 자장소스 (1.5.6.10.12.13.18) 수제오리안심탕수육(6) 탕수육소스(5.6.12.13) 단무지 배추김치(9) 사과주스(13)	<b>시험 2일차! 맛있는 거 옆에 맛있는 거♥</b> 치폴레햇도그 (1.2.5.6.10.) 감자튀김&케첩(5.6.12) 수제말기라떼(2.13) 흰밥(자율) 돈육김치찌개(자율)(5.6.9.10)	<b>시험 끝! 고생했어♣</b> 친환경보리밥 오색나물(5.6) 순두부볶음고추장 (5.6.10.13) 메추리알장조림 (1.5.6.13.18) 스트로베리필드도넛 (1.2.5.6) 열무김치(9) 오이냉국(자율) (5.6.13.16)	콩나물밥/양념장(5.6.13) 알갈이된장국(5.6) 고추장삼겹살구이 (5.6.10.13) 파채무침(13) 깍두기(9) 골드키위
7/7(생일축하의날)	7/8	7/9(잔반없는날)	7/10	7/11
친환경차수수밥 미역국(5.6.13) 숯불바베큐오리구이 &머스터드(1.5.6.13) 온두부(5) 김치볶음(9.13) 부추무침(13) 티라미슈찰떡꼬치(2.5)	친환경발아현미밥 어육국(1.5.6) 닭갈비(5.6.13.15) 카레순살가자미구이 (2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(9) 아이스망고 콘샐러드(자율)(1.5.13)	로제파스타(1.2.5.6.9.10.12.13.16) 미니밥 함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.16) 마늘빵(2.5.6) 양상추샐러드(발사믹) (2.12.13) 깍두기(9) 생갯잎지(자율)(5.6.13)	친환경기장밥 호박임원장국(5.6) 제육볶음(5.6.10.13) 새우까스/치폴레마요소스 (1.5.6.9.13.16) 배추김치(9) 초코샤베트(1.2.5) 노각무침(자율)(5.6.13)	후리가케밥(5) 떡볶이(1.5.6.13) 간장닭봉구이(5.6.13.15) 숙주샐러드(5.6) 단무지 대추방울토마토(12) 깍두기(자율)(9) 청국장찌개(자율)(5.9)
812.7/29.2/188.1/4.1	746.3/44.4/163.9/2.6	1,084.1/31.1/202.0/4.2	1,021.1/39.9/278.2/3.9	1,029.0/33.6/95.1/3.2
7/14	7/15	7/16(잔반없는날)	7/17	7/18(방학식)
친환경현미밥 육개장(5.6.13.16) 분모자짬뽕(5.6.13.15.18) 진미채도라지볶음 (5.6.13.17) 알타리김치(9) 수박	친환경혼합잡곡밥(5) 새알만두국 (1.5.6.10.15.16.18) 돼지고기김치찜 (5.6.9.10.13) 치즈달걀말이(1.2.12) 오이양파무침(5.6.13) 패션후르츠워터젤리 깍두기(자율)(9)	친환경차조밥 배추된장국(5.6) 치즈돈까스& 데미그라스소스 (1.2.5.6.10.12.13) 쫄면야채무침(5.6.13) 깍두기(9) 수제요거트&오레오즈 (2.5.6.13)	미니밥 김치말이냉국수&찐계란 (1.5.6.9.13.16) 돼지갈비구이(5.6.10.13) 프렌치토스트 (1.2.5.6.13) 알타리김치(9)	<b>건강한 모습으로 만나요☺</b> 
652.4/41.5/151.6/4.2	828.0/40.0/200.4/3.8	831.5/30.3/330.8/3.2	926.0/45.9/141.0/3.5	

©작년과 올해 만족도 조사를 통해 학생들의 의견이 반영된 메뉴입니다.☺

3월 제공: 스파게티, 쌀국수, 부대찌개, 감자탕, 치즈돈까스, 로제떡볶이, 치킨, 딸기, 주스

4월 제공: 치즈닭갈비, 우동, 마라탕, 김치말이냉국수, 돼지국밥, 콘소메치킨, 떡볶이, 초코칩쿠키, 갈비, 돈까스, 소떡소떡, 주스

5월 제공: 치밥, 김치우동, 크림스파게티, 삼겹살구이, 고구마치즈돈까스, 로제떡볶이, 뿌링클, 군만두, 구슬아이스크림, 쇼콜라크루키(크루와상+쿠키), 시원한 후식(레몬스무디, 주스, 아이스망고)

6월 제공: 카레, 김치볶음밥, 돼지국밥, 냉모밀, 웨지감자, 볶음우동, 크림떡볶이, 슈프림양념치킨, 초코칩쿠키, 시원한 후식(자두슬러쉬, 밀크쉐이크, 샤인머스캣워터젤리), 수박

7월 제공: 닭봉치킨, 아이스망고, 로제파스타, 치폴레햇도그, 감자튀김, 도넛, 수제말기라떼, 초코샤베트, 패션후르츠워터젤리, 김치말이냉국수