



● 학교급식운영 안내

1. 본교는 전라북도 내에 생산되는 친환경 쌀을 사용하고 있습니다.
2. 학교급식법령의 영양관리 기준을 준수하여 균형 있는 식단을 제공하며 사용하는 식재료의 원산지과 함께 식단표 및 홈페이지에 내용을 공개하고 있습니다.
3. 학생들에게 제공되는 학교급식 식단의 알레르기 유발 식품 표시제를 실시하고 있습니다.
특정 식품에 대한 알레르기가 있는 학생은 식단 게시자료 및 홈페이지 자료를 미리 참고하여 섭취 시 주의 및 안내하여 주시길 바랍니다.
4. 학교 사정 및 식품 수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

● 학교급식 이야기

1. 급식은 한 줄로 차례차례 받기
앞에 있는 친구를 미는 경우 뜨거운 음식이 흘러 손이나 다리에 화상을 입을 수 있으니 주의하여 주시길 바랍니다.
2. 골고루 섭취하기
학교급식은 성장에 맞는 에너지, 영양소 등을 고려하여 제공하므로 편식하지 않고 조금이라도 섭취하는 것이 좋습니다.
3. 차분히 자리에 앉아서 섭취하기
섭취 시 친구와 장난치는 경우 넘어지거나 음식이 흘리는 경우가 발생하니 주의하여 주시길 바랍니다.
4. 다 먹은 식판은 스스로 치우기
섭취한 후 식판, 숟가락, 젓가락을 자리에서 치우도록 합니다. 제공되는 음료, 꼬치 등 일반쓰레기 및 재활용 쓰레기는 퇴식구에 따로 놓여있는 쓰레기통에 버려주시길 바랍니다.
5. 급식실에서 뛰지 않기
급식실은 조리 및 섭취하는 공간으로 바닥에 음식물이 묻어 미끄러울 수 있기에 넘어지거나 다칠 수 있으니 주의하여 주시길 바랍니다.
6. 음식을 외부로 가져가지 않기
안전하게 제공된 급식이 급식실이 아닌 외부에서 섭취하는 경우 식중독 발생 가능성이 높아질 수 있으므로 급식실에서 섭취 완료 해주시길 바랍니다.

※ 식사 전 손 씻기 ※



출처 식품의약품안전처

● 알아두면 유익한 영양 지식

- 여름 휴가철 안전하고 건강하게 보내기 위해 휴가지 식중독 예방법에 대해 미리 알아보도록 합시다.

1. 휴가철 식재료 장보기는 **1시간 이내로 보기**
덥고 습한 여름 날씨에는 식재료가 상온에 1시간 이상 노출되면 세균은 급속히 늘어나 식중독 발생 여부가 높아지기 때문에 주의가 필요합니다.
먼저 유통기한 및 표시 사항을 확인한 후 신선한 식품을 구매하고, 상온 보관 식품부터 냉장, 냉동, 육류, 어패류 등의 순으로 가급적 1시간 이내에 장보기를 마치도록 하는 것이 좋습니다.



필요한 양만큼만 유통기한을 잘 확인하여 신선한 식품을 구입하기



아이스박스, 아이스팩 등을 이용하여 10℃ 이하 냉장상태로 차갑게 운반하기

2. 구매한 식품 올바르게 보관하기

냉장, 냉동 시설이 부족한 휴가지에서는 식중독균의 증식이 왕성한 만큼, 음식을 보관 및 섭취에 주의해야 합니다.

식재료는 아이스박스나 아이스팩을 이용하여 차갑게 운반 및 보관하도록 합니다.



3. 휴가지에서 안전하게 식품 섭취하기

조리 시 주의 사항은 조리 전에 손을 씻은 후 조리 과정이 이루어지도록 합니다.

채소, 과일 등 익히지 않고 생으로 섭취하는 식품은 수돗물 등 안전성이 확인된 물로 세척하고 계곡물이나 샘물을 이용하여 세척하지 않도록 합니다.

육류와 생선은 중심부까지 완전히 익힌 후에 섭취하도록 합니다.

식사 전에도 손을 깨끗하게 씻은 후 섭취하도록 하며, 민물 어패류는 기생충 감염 우려가 있으므로 섭취를 자제하고 섭취하는 경우 반드시 익혀서 섭취하도록 합니다.

※ 비브리오패혈증 식중독균 예방하기 ※

여름철 바닷물은 바닷물 온도가 상승하여 집중적으로 발생하는 비브리오패혈증 감염으로 수산물 섭취에 주의가 필요합니다.

또한 바닷물에 존재하는 비브리오패혈증이 상처로 침투해 감염을 일으킬 수 있으므로 상처가 있다면 바다에 들어가지 않도록 주의해야 합니다.



Mon	Tue	Wed	Thu	Fri							
			1	2							
			여름방학	여름방학							
5	6	7	8	9							
여름방학	여름방학	여름방학	여름방학	여름방학							
12(개학)	13	14	15	16							
친환경쌀밥 닭무국(15) 진미채볶음(17) 볶은김치(9) 수제옥살스테이크 (5.6.10.12.13.16) 열대과일샐러드 (1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 882.8/38.6/55.7/1.9	친환경쌀밥 참치김치찌개(5.9) 돈수육(10) 쫄면야채무침(5.6.13) 볶은김치(9) 요구르트(엔요)(2) 상추쌈 쌈장,마늘,고추 *에너지/단백질/칼슘/철 1,027.1/41.7/122.6/2.3	간장계란주먹밥 초계국수大 (1.5.6.9.15) 왕교자만두 (1.5.6.10.15.16.18) 콩나물무침(5) 볶은김치(9) 아이스밀크(1.2.5) *에너지/단백질/칼슘/철 528.7/13.8/131.9/3.2		자율밥 투움바파스타 (1.2.5.6.9.12.13) 볶은김치(9) 등심돈까스 (1.2.5.6.10.12.16) 수박화채(2.11.13) 후르츠생크림도넛빵 (1.2.5.6.11) 피클 *에너지/단백질/칼슘/철 1,411.2/33.5/263.2/3.5							
19	20	21	22	23							
친환경쌀밥 오징어무국(5.6.13.17) 도토리묵상추무침 (5.6.13) 볶은김치(9) 아몬드멸치볶음 누룽지탕수 (1.5.6.10.12.13.18) *에너지/단백질/칼슘/철 854.5/28.8/164.2/9.2	친환경쌀밥 사골국(13.16) 떡갈비연근조림 (5.6.10.12.13.15.16.18) 골뱅이살곤약무침(13) 볶은김치(9) 비엔나소시지떡볶음 (2.5.6.10.12.13.15.16) *에너지/단백질/칼슘/철 969.7/34.7/93.9/2.7	오징어덮밥(5.6.13.17) 두부달걀탕(1.5) 볶은김치(9) 두끼떡볶이 (1.5.6.12.13) 타코야끼(1.2.5.6) 배100%주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 890.5/33.5/157.5/2.6	친환경쌀밥 짬뽕국 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.17.18) 콩나물무침(5) 볶은김치(9) 햄계란전 (1.2.5.6.10.15.16) 장각닭다리구이(15) *에너지/단백질/칼슘/철 953.0/39.4/173.8/2.3	치즈김치주먹밥 (1.2.5.6.10) 유부우동(大) (1.2.5.6.9.13) 볶은김치(9) 피쉬까스(1.5.6.13) 청경채겉절이 요거트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 911.2/37.6/343.5/8.1							
26	27	28	29	30							
친환경쌀밥 라면사리부대찌개 (1.2.5.6.9.10.15.16.18) 계란찜(1) 숙주나물 고추바삭클치킨 (1.2.5.6.15) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 969.3/33.5/158.4/2.5	고추참치덮밥 (1.5.12.16.18) 우동국물 (1.2.5.6.9.13) 브로콜리맛살볶음 (1.5.6.8) 회오리감자(5.6) 배추김치(9) 라이트요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 918.6/32.4/171.2/2.5	자율밥 미트볼스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 돼지고기강정(10) 배추김치(9) 글레이즈드팝콘(2.5) 수제과일에이드(13) 피클 *에너지/단백질/칼슘/철 949.9/43.8/83.4/3.5	친환경쌀밥 쇠고기미역국(5.6.16) 깻잎찜 건파래볶음(5.13) 돈육간장불고기(10) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 877.5/41.3/159.1/3.3	마크니퐁커리치킨덮밥 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 어묵무국(1.5.6) 콤비네이션피자 (1.2.5.6.10.12.15.16.18) 배추김치(9) 오이지무침 *에너지/단백질/칼슘/철 834.2/36.6/259.6/2.4							
알레르기 정보	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣										
학교급식 식재료 원산지 표시	쌀/ 밥,죽,누룽지	콩/ 유제품,두부	식재료	돼지고기/ 가공품	닭고기/ 가공품	오리고기/ 가공품	김치/ 배추,고춧가루	꽃게/낙지	삼치/다랑어	명태/가자미	고등어/ 오징어
	국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산/ 수입산	국내산/ 원양산	수입산	국내산
※ 학교사정과 식품수급상황에 따라 식단이 변경될 수 있습니다. ※ 위 식단의 영양량 및 원산지 표시는 학교홈페이지(http://wansango.hs.kr) -> 열린마당 -> 급식실 -> 이달의식단, 급식게시판에서 확인하실 수 있습니다.											
2024. 8. 1.											
전 주 완 산 고 등 학 교 장											