



가 정 통 신 문

성실(誠實)

제 2022-255호

교무실 070-7097-0520, 행정실 070-7097-0504, 팩스 031-499-9431 www.jeongwang.ms.kr

2022년 12월 학교급식 식단 안내

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|--|-------------|--|-------------|--------------|--|-----|--------------|---|-----|-----|-----|------------|
| 영양량 및 원산지 표시 | 자세한 원산지 표시 및 영양량은 학교홈페이지를 참고해주세요. [영양량 : 에너지/단백질/칼슘/철] | | | | | | | | | | | | | |
| | 쌀 (햇토미) | 김치(배추, 고춧가루) | 쇠고기 /가공품 | 돼지고기 /가공품 | 닭고기 /가공품 | 오리고기 /가공품 | 낙지 | 고등어 | 명태 동태/코다리 | 갈치 | 조기 | 오징어 | 꽃게 | 두부 /콩비지 |
| | 국내산 | 국내산 | 국내산 (한우) | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 중국산 | 국내산 | 러시아산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 |
| 잡곡 및 찰쌀 : 친환경 제품 사용 // 채소 및 과일류 : 친환경 제품 사용 (수급이 원활하지 않을 경우 일반제품 사용) | | | | | | | | | | | | | | |
| 알레르기 정보 | 1.난류, 2.우유, 3.메밀, 4.땅콩, 5.대두, 6.밀, 7.고등어, 8.계, 9.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산염, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴,전복,홍합포함) 19.잣 옆에 번호로 표시합니다. *특이 식품에 알레르기가 있는 학생은 그날의 식단을 미리 확인 하여 각별한 주의 를 부탁드립니다. | | | | | | | | | | | | | |
| ☞ 아래 식단은 학교 사정이나 물가 변동에 따라 변경될 수 있습니다. ☞ 주별 식재료 원산지 및 영양표시제를 학교홈페이지(알림마당>급식소식)에 탑재하고 있으니 참고 하시기 바랍니다. | | | | | | | | | | | | | | |
| Mon (월) | | Tue (화) | | Wed (수)-수다날 | | | Thu (목) | | | Fri (금) | | | | |
| | | | | | | | 1[생일축하해요~~] | | | 2 | | | | |
| | | | | | | | 찰쌀밥 맑은미역국5.6. 햄전1.2.5.6.10.15.16. 삼색나물5.6.18. 버터김치볶음2.9.13. 딸기크레이프1.2.5.6.10.13. 693.6/25.7/252.4/3.8 | | | 보리밥 연포탕5.6.9.13.18. 파닭1.2.5.6.13.15.18. 찰쌀콩명엽채볶음5.6.13. 유채나물5.6.13. 황금향 874.3/48.9/297.9/4.8 | | | | |
| 5 | | 6[지필평가,2학년] | | 7[지필평가,2학년] | | | 8[지필평가,2학년] | | | 9 | | | | |
| 보리밥 시래기된장국5.6.9.13. 함박스테이크+소스 1.2.5.6.10.12.13.16. 오징어배추무침5.6.13.17. 김치볶음9.13. 콘플레이크요플레2. 841/45.2/291/4.1 | | 장조림버터볶음밥 1.2.5.6.10.13. 김치콩나물국5.6.9.13.18. 시금치고추장무침5.6. 우리쌀초코쿠키1.2.5.6. 천혜향푸딩 749.1/33.6/235.1/4.3 | | 베이컨파래볶음밥 1.2.5.6.10.13.15.16. 얼갈이된장국5.6.9.13. 자메이카닭장각구이 2.5.6.12.13.15.16.18. 깍두기9.13. 굴 813.6/59.5/271.3/4.4 | | | 참치마요주먹밥 1.2.5.6.9.12.13.16.18. 가쓰오유부장국1.2.5.6.9.13.18 로제떡볶이(분모자) 1.2.5.6.10.12.13.15.16.18. 깍두기9.13. 오렌지주스(따옴) 896.7/29.3/281/5.7 | | | 현미밥 김치짜글이5.6.9.10.13. 연두부달걀찜1.2.5.9.13. 방풍나물5.6.13 츄러스고구마맛탕1.2.5.6.13. 811/38.5/319.9/4.9 | | | | |
| 12 | | 13 | | 14[다문화의날] | | | 15 | | | 16 | | | | |
| 옥수수밥 콩나물해장국5.9.13.17. 돼지고기보쌈5.6.10.12.13. 깻잎무쌈 통곡물멸치볶음5.6.13. 무말랭이김치 685.5/61.8/223.7/8.4 | | 보리밥 냉이된장국5.6.9.13.18. 미트볼떡간장조림 5.6.10.13.15.16.18. 골뱅이소면무침 5.6.13.17.18. 배추김치9.13. 우리밀봉어빵1.5.6. 847/30/256.7/5.5 | | 간장달걀볶음밥1.2.5.6.10.13.18. 마라탕 1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.17.18. 꺄바로우탕수육 1.5.6.10.11.12.13. 무장아찌무침13. 망고스무디13. 787.4/27.9/128.5/9.3 | | | 찰쌀밥 꼬리곰탕5.6.16. 해물떡갈비 1.5.6.9.10.12.13.17. 콩나물새송이무침5. 깍두기9.13. 716.5/44.2/105.4/4.1 | | | 바지락칼국수(주)5.6.13.16.18 보리밥+강된장5.6.10.13. 오크고구마롤까스2.5.6.10. 무생채5.6.13. 배추겉절이9. 굴 852/31.9/304.7/7.5 | | | | |
| 19 | | 20 | | 21[꿈끼발표회,3학년] | | | 22[꿈끼발표회,2학년] | | | 23[꿈끼발표회,1학년] | | | | |
| 기장밥 해물짬뽕국5.6.8.9.13.17.18 닭갈비5.6.12.13.15. 두부채소볶음5.6.13.16.18. 배추김치9.13. 711.1/48.5/169.7/4.9 | | 현미밥 봄동된장국5.6.9.13. 목살스테이크 2.5.6.10.12.13.16.18. 건파래볶음13. 김치볶음9.13. 사과13. 700.6/34.7/249.2/4.2 | | 쇠고기콩나물밥5.16. +달래양념장5.6.13.18. 배추숙대된장국5.6.9.13.18. 까르보새우우동볶음 2.5.6.9.13.16.18. 무조미김 배추김치9.13. 초코슈1.2.5.6. 700.8/26.5/298/4.2 | | | 스팸마요덮밥 1.2.5.6.10.13.156.16.18. 미소된장국5.6.9.13.18. 갈비맛치킨 1.2.5.6.12.13.15.16.18. 김치볶음9.13. 굴 973.6/46.4/325.9/5.1 | | | 마크니커리덮밥 2.5.6.12.13.15.16.18. 갈떡갈떡2.5.6.10.15.16. 배추김치9.13. 망고파인젤리2.11. 889.8/47.9/115.4/5.1 | | | | |
| 26 | | 27 | | 28 | | | 29 | | | 30 | | | | |
| 보리밥 쇠고기무국5.6.16.18. 매콤닭왕구이5.6.13.15.18. 두부옛장조림5.6.13.18. 봄동겉절이13. 레드향 767.9/37/177.2/15 | | 깍두기볶음밥 1.2.5.6.9.10.13.18. 달걀부침1. 유부장국5.6.9.13.18. 레인보우크로넛1.2.5.6. 허쉬초코우유2. 937.5/33/467.9/5.6 | | 미급식 | | | 미급식 | | | 종업식,졸업식,미급식 | | | | |

안전한 겨울나기 - 노로바이러스 식중독

노로바이러스 알아보기

노로바이러스란 급성 위장염을 일으키는 전염성이 강한 바이러스로, 감염 후 24~48시간 후 메스꺼움, 구토, 설사 등의 증상이 나타납니다.

낮은 온도(-20℃)에서도 오래 생존하기 때문에 겨울철에도 조심해야 합니다.

노로바이러스의 특징

- ❖ 노로바이러스에 오염된 지하수, 해수를 사용한 채소류 등의 오염된 음식으로 인해 주로 발생
- ❖ 감염자와의 직·간접적인 접촉 통해 발생
- ❖ 영하 20도의 낮은 온도에서도 오랫동안 생존
- ❖ 단 10개의 입자만으로도 발병가능

노로바이러스 식중독 감염경로

- ❖ 오염된 음식
- ❖ 오염된 물
- ❖ 감염자와 함께 식사
- ❖ 감염자가 만든 음식
- ❖ 감염자의 분변이나 구토물

노로바이러스 예방법

- 손은 흐르는 물에 비누로 30초 이상 자주씻기
- 식재료는 깨끗한 물로 세척하기(다른 식재료에 튀지 않게 주의)
- 음식은 충분히 익혀 먹기
- 물은 끓여 마시기

노로 바이러스 대응요령

- ❖ 배탈, 설사, 구토 등 식중독 증상이 나타나면 즉시 의료기관을 방문해 전문가의 지시를 따릅니다.
- ❖ 집단 환자가 발생하면 가까운 보건소에 신고하여 2차 피해를 예방합니다.
- ❖ 조리자가 식중독 증상이 있는 경우 즉시 음식물 조리를 중단합니다.
- ❖ 노로바이러스 식중독 증상이 회복된 후 최소 일주일 이상 조리과정에 참여하지 않도록 합니다.

구토물은 어떻게 처리해야 할까?

1. 일회용 장갑, 마스크, 앞치마 착용
2. 소독액으로 적신 종이타올로 구토물 덮기
3. 바깥에서 안쪽 방향으로 닦아내기
4. 사용한 종이타올은 바로 비닐봉투에 넣고 처리
5. 장갑을 벗어 소독하여 처리
6. 비닐 봉투는 바로 폐기
7. 손 세정
8. 구토물이 묻은 옷 단독 고온세탁

소독제 만드는 방법

일상 시(0.1% 농도, 1000ppm)



※ 가정용 염소 뚜껑 1개 가득 또는 종이컵 바닥에서 약 0.5cm 정도

발생 시(0.5% 농도, 5000ppm)



※ 소독액은 환기가 잘되는 곳에서 고무장갑을 착용 후 제조하시기 바랍니다.