



# 가 정 통 신 문

(학생안전부 제 2023-15901 ☎031-490-4864)

학교비전

배움의 즐거움으로 꿈을 찾아가는 행복한 학교

2023년 12월-24년 1월 식단 및 교육자료(노로바이러스)

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
<p>★ 식재료의 원요일산지</p> <p>한우: 1등급/ 한돈: 1등급/ 김치: 국산/닭고기: 1등급, 무향생제/ 쌀(잡곡):국산</p> <p>★ 현재 공급되는 수산물은 어획연도가 현재 이전 것으로 관리, 공급되고 있습니다</p> <p><a href="http://www.mfds.go.kr/brd/m_597/list.do">http://www.mfds.go.kr/brd/m_597/list.do</a></p> <p>수산물(국내산): 삼치, 오징어, 바지락, 홍합, 새우살, 국멸치, 꽃게/ 수입 : 북어채, 명태, 명엽채, 가자미, 다랑어, 참조기 등)가리비, 우렁창이,전복, 방어및 부세</p>				
<p>★매주 수다날 운영!</p> <p>: 수요일은 다 먹는 날</p> <p>★나트륨, 당류 저감화</p> <p>: 국의 염도 0.7이하</p> <p>♥❤기호도 최대반영</p>				
<p>남은 음식은 <b>쿡북으로 모아 버려요</b></p> <p>▶ 남은 음식은 버리기 전도록 쿡북으로 모아요. (음물, 찌꺼기)도 꼭꼭 모아주세요</p> <p>1. 잔반 처리에서 33%의 줄 (시간 단축)</p> <p>2. 식사 후 화장실에 다녀오면 더 깨끗한 식탁으로 내게 돌아옵니다</p> <p>3. 영양 지체 소라지 않고 순기적으로 공익서 처리</p>				
<p>12/1</p> <p>*보리밥</p> <p>*두부새우젓찌개(5.9.13)</p> <p>*숙주어묵볶음 (1.5.6.13.16.18)</p> <p>*돈육고추장불고기(5.6.10.13)</p> <p>*오이김치(9)</p> <p>*친환경 굴</p>				
4	5	6	7	8
<p>*현미밥</p> <p>*베이컨김치찌개 (2.5.6.9.10.15.16)</p> <p>*오이맛살겨자채 (1.5.6.8.13)</p> <p>*원샷생선커를렛(드레싱과 신선채소)(1.5.6.13)</p> <p>*깍두기(9) *사과(부사)</p>	<p>*차수수밥</p> <p>*청국장찌개(5.6.9.16)</p> <p>간장계란장(1.5.6.13)</p> <p>*달걀깨죽무침(1.5.15)</p> <p>*배추김치(9)</p> <p>*우리밀초코칩쿠키(1.2.5.6)</p>	<p>*영양밥(1.5.6.8.13.16.19)</p> <p>*꽃어묵국(1.2.5.6.9)</p> <p>♥ 불평 로재가 와도 안주는</p> <p>조남 로제크림떡볶이 (1.2.5.6.10.12.13)</p> <p>*갓김치(9)</p> <p>*배추김치(선택)(9)</p> <p>*친환경 굴</p>	<p>*흑미밥</p> <p>*둘깨무채국(5.6.16)</p> <p>*김자반(5)</p> <p>*김치삼겹살볶음(5.6.9.10.13)</p> <p>*스크램블에그(1.10)</p> <p>*깍두기(선택)(9)</p> <p>*요구르트(2)</p>	<p>*기장밥</p> <p>*감자수제비국(1.5.6)</p> <p>*양상추샐러드(콜로라도레싱)(1.2.5.6.13)</p> <p>*치즈떡갈비구이(소스)(1.2.5.6.10.12.13.16)</p> <p>*허니버터아몬드</p>
11	12	13	14	15
<p>*통밀밥(6)</p> <p>*건새우아욱된장국(5.6.9)</p> <p>*물미역초고추장무침(5.6.13)</p> <p>♥ 조리생들께 감사하며 먹을 대량튀김조리 닭안심튀김/유자소스(5.6.13.15)</p> <p>*배추김치(9) *요거트푸딩(2)</p>	<p>*현미밥</p> <p>*김치콩나물국(5.9)</p> <p>*떡돼지갈비찜(5.6.10.13)</p> <p>*애호박나물(9)</p> <p>*배추김치(9)</p> <p>*사과(부사)</p>	<p>♥ 세븐틴도 못 먹어본 조남 볶음밥세트!!!</p> <p>1.2.5.6.9.10.13.15.16)</p> <p>*짜장소스(5.6.13)</p> <p>*홍합짬뽕국(17.18)</p> <p>*군만두튀김(1.5.6.10.16.18)</p> <p>*배추김치(9)</p> <p>*친환경 굴</p>	<p>고사 3일차 (미급식)</p> 	<p>*보리밥</p> <p>*쇠고기배춧국(5.6.16)</p> <p>*숙갓두부무침(5.6)</p> <p>*허니버터가자미구이(1.2.5.6.13)</p> <p>*배추김치(9)</p> <p>*우리밀참쌀과배기(1.2.5.6)</p>
18	19	20	21	22
<p>*현미밥</p> <p>*꽃게탕(5.6.8.17)</p> <p>*갯손나물(5.6)</p> <p>*비엔나소시지볶음(2.5.6.10.12.15.16)</p> <p>*배추김치(9)</p> <p>*파인애플</p>	<p>*혼합잡곡밥(5)</p> <p>*쇠고기미역국(5.6.16)</p> <p>*사과오징어초무침(5.6.13.17)</p> <p>♥ 조리생들께 감사하며 먹을 조리가 힘든 행달갈말이 (1.2.5.6.10.13.15.16)</p> <p>*배추김치(9)</p> <p>*우리밀큰편향(1.2.5.6)</p>	<p>*영양닭죽(15)</p> <p>*오이지무침(13)</p> <p>*배추김치(선택)(9)</p> <p>♥ 블랙핑크도 부러워 할</p> <p>*블랙핫도그 (1.2.5.6.10.13.15.18)</p> <p>*초코우유(200)(2)</p> <p>*대추방울토마토(12)</p>	<p>*차수수밥</p> <p>*육개장(1.5.6.16)</p> <p>*연근조림(5.6.13)</p> <p>*참조기순살구이(6)</p> <p>*배추김치(9)</p> <p>*우리밀 미니봉어빵(1.2.5.6)</p> <p>*친환경 굴</p>	<p>*현미밥</p> <p>*순두부찌개(1.5.6.9.10)</p> <p>*유채나물(5.6.13)</p> <p>♥ 중학생의 최애 외식메뉴 치즈돈가스 (1.2.5.6.10.12.13.16)</p> <p>*깍두기(9)</p> <p>*우리밀 크리스마스케익</p>
25	26	27	28	29
<p>성탄절</p> 	<p>♥ 엄마 아빠가 좋아할 집밥</p> <p>*현미밥</p> <p>*달고양(15)</p> <p>*돈육두부조림(5.6.10.13)</p> <p>*봄나물초고추장무침(5.6.13)</p> <p>*깍두기(9)</p> <p>*꿀떡</p> <p>*파인애플</p>	<p>*단호박매운카레밥 (2.5.6.10.12.13.16.18)</p> <p>*배추김치(수)(9)</p> <p>*콘치즈핫도그 (1.2.5.6.10.13.15.16)</p> <p>*포도주스(대)(13)</p>	<p>*보리밥</p> <p>*돼지뼈감자탕(겨울봄)(5.6.9.10)</p> <p>*숙주미나리무침(5.6)</p> <p>*미니돈가스(1.5.6.10.12)</p> <p>*깍두기(9)</p> <p>*골드키위</p>	<p>*기장밥</p> <p>*유부만두장국 (1.2.5.6.9.10.13.16)</p> <p>*오이밤초생채(13)</p> <p>*할라피뇨치즈소시지 (1.2.5.6.10.13.15.16)</p> <p>*배추김치(9)</p> <p>*대추방울토마토(12)</p>
	24년 1월 2일	1월 3일	1월 4일	1월 5일
<p>새해 복 많이 받으세요^^</p> 	<p>*현미밥</p> <p>*떡만둣국(1.5.6.10.13.16.18)</p> <p>*도토리묵채소무침(5.6.13)</p> <p>*꽃고추진미채볶음(5.6.13.17)</p> <p>*배추김치(9)</p> <p>*과일</p>	<p>♥ 르세라핌, 세븐틴도 울고</p> <p>갈 조남중 스파게티 (주)(1.2.5.6.12.13.16)</p> <p>*오이피클</p> <p>*마늘바게트빵(소)(2.5.6)</p> <p>*초코우유(200)(2)</p>	<p>[식단]</p> <p>*현미밥</p> <p>*연두부청경채새우탕 (5.6.9.13.18)</p> <p>*치즈매운 닭조림 (2.5.6.12.13.15.16.18)</p> <p>*모듬과일샐러드(1.2.5.6.12)</p> <p>*김구이. *오이김치(9)</p>	<p>현미밥</p> <p>*냉이달래된장국(5.6)</p> <p>*훈제오리오븐구이(머스터드)(1.2.5.6)</p> <p>*부추생채(13)</p> <p>*배추김치(9)</p> <p>*친환경 굴</p>

\* 본 식단은 학교와 물가사정에 따라 다소 변경될 수 있으며 영양량표시는 우리학교 홈페이지-일림마당- 학교급식에서 확인하실 수 있습니다



## 겨울의 복병 : 노로바이러스

겨울철 안전한 굴섭취요령 : 노로바이러스가 많이 발견되는 생굴은 가급적 생식보다는 익혀서 드시길 권합니다! (예: 굴국밥, 굴전, 굴찜 등)



# 노로바이러스 예방! 가열, 세척, 소독 지켜주세요

국민 안전이 기준입니다

### 노로바이러스란?

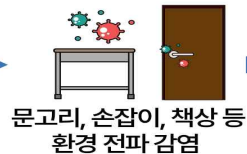
10~100개 입자로도 구토, 설사 등 급성 위장염을 일으키는 전염성이 강한 바이러스

### 노로바이러스 확산 사례

#### 사례 1



#### 사례 2



### 노로바이러스 식중독 예방 요령



1 손 씻기 생활화  
\*흐르는 물에 비누로  
30초 이상 손 씻기



2 어린이 구토, 설사 증상 시  
귀가 조치 또는 격리



3 문고리, 손잡이 등 자주  
접촉하는 표면 소독하기



4 구토물 및 주변  
즉시 소독



5 가열조리 위주  
식단 제공



6 구토, 설사 증상 시  
조리하지 않기



7 용변 또는 구토 후  
변기 뚜껑 꼭 닫고 물 내리기



\* 노로바이러스는 오염된 음식물, 물, 기타 접촉에도 쉽게 전파되며 영하 20도에서도 생존 가능해 겨울철에 자주 발생합니다

▲ 식품의약품안전처 영양정책과 홈페이지를 (<http://nutrition.kfda.go.kr>)를 참고 하시면 연령층에 따른 쉽고 재미있게 구성된 영양표시(플래쉬로 구성)를 보실 수 있습니다.