



2021학년도  
7월

건강과 영양이 보이는 **학교급식**

웃터골초등학교

• 문의처 : 급식관리실 ☎070-7096-7717

• 학교홈페이지 : <http://www.usturgol.es.kr>

월요일	화요일	수요일 (잔반없는 날)	목요일	금요일
			1 찰현미밥 오이미역냉국(5.6.13.) 잡채(5.6.8.13.) 돈육버섯불고기(5.6.13.16.) 배추김치(5.6.9.13.18.) 유기농딸기아이스크림(1.2.5)	2 귀리밥 아욱된장국(5.6.8.9.13.18.) 생선커를렛소스(1.2.5.6.13) 오징어브로콜리초무침(5.6.13.17) 각두기(5.6.9.13.18.) 우리밀쿠키(1.2.5.6.13.)
5 찰보리밥 김치콩나물국(5.6.9.13.18.) 돈수육.쌈장.상추(5.6.10.13) 오이부추무침(13.) 열무김치(5.6.9.13.18.)	6 울무밥 들깨무채국(5.6.13.) 수제삼선적(1.2.5.6.10.13.16.18.) 미역줄기볶음 배추김치(5.6.9.13.18.) 과일	7 카레라이스(2.5.6.10.13.) 깻잎닭강정(2.5.6.12.13.15.16.) 배추김치(5.6.9.13.18.) 아이스홍시	8 녹두밥 찜봉수제비국(5.6.8.9.12.13.17.18.) 미트볼떡케찹조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 노각참외무침(5.6.13.) 백김치(5.6.9.13.18.)/과일	9 차조밥 닭다리찜쌀삼계탕(13.15.) 마파두부(5.6.12.13.16.) 오이아삭이고추무침(5.6.13) 열무김치(5.6.9.13.18.) 과일
12 잡곡밥 두부된장찌개(5.6.13.) 스파게티&미트소스(1.2.5.6.10.12.13.16.) 크랜베리견과열치볶음(4.5.6.9.13.) 배추김치(5.6.9.13.18.) 수제마늘빵(1.2.5.6.13.)	13 흑미밥 조랭이떡국(1.5.6.13.16.) 달걀찜(1.) 삼치마요구이(1.2.5.6.13.) 배추김치(5.6.9.13.18.) 과일	14 각두기볶음밥(5.6.9.10.13.) 쇠고기감자국(13.16.) 떡꼬치(5.6.12.13.) 열무김치(5.6.9.13.18.) 요구르트(2.)	15 통밀쌀밥(6.) 햄모듬찌개(2.5.6.9.10.13.) 가마보꼬어묵조림(1.5.6.13) 등갈비구이(5.6.10.13.) 각두기(5.6.9.13.18.) 딸바라떼(1.2.3.13.)	16 여름방학식

## 나들이 식중독 예방 방법

**01 조리 전·후 올바른 손씻기**  
(비누를 사용하여 30초 이상)

**02 위생적으로 만들기**

- 과일·채소류는 흐르는 물로 깨끗이 씻기
- 조리 음식은 중심부까지 완전히 익히기
- 김밥을 준비할 경우 밥은 식초, 매실액 등 양념과 섞어 충분히 식히고, 재료도 익힌 후 충분히 식혀서 만들기

**03 안전하게 용기에 담기**

- 밥과 반찬은 식힌 후 별도 용기에 각각 따로 담기
- 물은 끓이거나 생수 가지고 가기

**04 아이스박스를 이용해서 보관·운반하기**  
\*실온에서 2시간 이상 보관하지 않기

**05 식사전 반드시 손을 깨끗이 씻거나 물티슈로 닦기**

**06 장시간 실온, 자동차 트렁크 등에 보관된 음식은 먹지 않기**

▶ 식재료의 원산지	쌀	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	김치	낙지	동태	고등어	오징어	꽃게	두부	콩
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

★ 매월 첫째 날은 **생일축하의 날** 입니다.

★ 학교급식에서는 **녹색식생활실천으로 매주 수요일을 그린데이(잔반없는 날)**로 지정하였습니다. 실천을 부탁드립니다.

★ 알레르기유발식품을 숫자로 표기하오니 특정식품 알레르기가 있는 학생은 식단을 꼭 확인하고 해당 식품을 섭취하지 않도록 하며 가정에서도 미리 식단을 확인하여 주시기 바랍니다(알레르기유발식품 : 1난류, 2우유, 3메밀, 4땅콩, 5대두, 6밀, 7고등어, 8게, 9새우, 10돼지고기, 11복숭아, 12토마토, 13아황산염, 14호두, 15닭고기, 16쇠고기, 17오징어, 18조개류, 19젓)

★ 위 식단은 학교사정과 물품수급, 가격변동에 의해 다소 변경 될 수 있으며 자세한 정보는 홈페이지-알림마당-급식소식에서 확인할 수 있습니다.