


“글로벌 예술 인재를 키우는 행복한 학교”

제2026-137호	가정통신문	안양예술고등학교
	7,8월 급식(중식) 안내	☎031-466-8853~6 FAX: 031-466-8857

7월 중식 식단표

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
		1	2	3
		2차 정기시험	보리밥 근대된장국(5.6) 숯불직화불고기&무쌈 (5.6.10.18) 스크램블에그(1.5.12) 취나물무침(5.6) 배추김치(9) *후르츠산도*(2.5.6)	양지쌀국수(5.6.16) 미니갈릭볶음밥 (1.2.5.6.10.13.18) 닭꼬치(5.6.15) 공심채볶음(5.6.13.18) 배추김치(9) *딸기사고*(2.13)
6	7	8	9 *추억의뽑기이벤트*	10
흑미밥 쇠고기미역국(5.6.16) 매운돼지갈비찜 (5.6.10.13) 계란장조림(1.5.6.13) 고구마순돌깨볶음(5.6) 배추김치(9) *초코칩트위스트*(1.2.5.6)	차수수밥 순두부고기불짬뽕국 (5.6.9.10.13.17.18) 치킨고구마치즈말이까스 (2.5.6.15) 감자채볶음(5) 시금치나물 배추김치(9) *자두*	백미밥 양송이스프(2.5.6.13.16) 닭다리살스테이크 (2.5.6.12.13.15) 샐러드파스타 (1.5.6.9.10.12.13) 단호박범벅(1.5.13.14) 배추김치(9) *클로버에그타르트* (1.2.5.6)	귀리밥 육개장 (1.5.6.9.13.16.17.18) 순살고등어구이(7) 소세지야채볶음 (1.2.5.6.10.12.13) 청포묵감가루무침 총각김치(9) *파인애플*	돈코츠라멘 (1.2.5.6.10.13.15.16) 후리가케밥 (1.2.5.6.9.13.16.18) 통새우꼬치(1.5.6.9.12.13) 마늘쫄무침(5.6.13) 배추김치(9) *사과주스*(13)
13	14 *템블러데이*	15	16	
울무밥 건새우아욱국(5.6.9) 돈바베큐구이 (5.6.10.12.13) 감자전(5.6) 상추겉절이(5.6.13) 배추김치(9) *과일빙수VS초코빙수* (1.2.5.6)	아비꼬st카레라이스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 가쓰오국(5.6.7.13.18) 소세지구이&머스터드D (1.2.5.6.10) 오복채무침 배추김치(9) *에그샌드위치& (1.2.5.6.10.12.13) 레몬아이스티*	미니김가루죽먹밥 (1.2.5.6.9.13.16.18) 반마리치킨& (1.5.6.12.13.15) 치즈볼(1.2.5.6) 국물떡볶이(1.5.6.13) 양배추샐러드(1.5.12) 배추김치(9) *콜피스*(2)	여름방학식	

★ 식품알레르기 표시

알레르기를 유발할 수 있는 식품

(①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류-굴, 전복, 홍합포함, ⑳갯)을 식단에 표시하였습니다. 평소 특정식품에 대한 알레르기가 있는 학생은 알레르기 유발식품을 피하여 먹을 수 있도록 관리해 주시기 바랍니다.

★ 우리학교 급식 원산지 안내

원산지 표시	쌀/잡곡	김치 (배추, 고춧가루)	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	양고기	콩비지	두부	연두부 순두부	그 외 두부류	가공품 (수산, 육류, 계육)
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	대두: 원곡산	국내산	식단 사용 시 별도 표기	
	갈치	고등어	명태	오징어	낙지	주꾸미	아귀	다랑어	꽃게	넙치, 참돔, 미꾸라지 뱅장어, 참조기, 전복, 방어	조피볼락, 다랑어, 아귀, 가리비	
	국내산	국내산	러시아산	국내산	중국산	베트남산	국내산	원양산	국내산	국내산	수입산	

8월 중식 식단표

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
		12	13	14
		가츠동 (1.2.3.5.6.7.10.13.18) 유부장국(5.6) 쫄면야채무침(5.6.13) 꼬들단무지 배추김치(9) *மாக롱*(1.2.6)	오색현미밥 물갈비(5.6.10.13) 관자튀김&타르S (1.2.5.6.13) 메추리알장조림 (1.5.6.13) 얼갈이된장무침(5.6) 깍두기(9) *찰치즈알*(2.5)	초계국수(5.13.15.16) 토핑유부초밥(1.5.6.13) 메밀전병(2.3.5.6.16.18) 콘샐러드(1.5.13) 열무김치(9) *수박*
17	18	19 *먹고싶어요*	20	21
대체휴일	흑미밥 쇠고기우국(5.6.16) 코다리강정(4.5.6.12.13) 베이컨팽이버섯말이 (1.5.10) 애호박나물(5.6.9.13.18) 깍두기(9) *아박ST오레오케이크* (1.2.5.6)	계란볶음밥(1.5.6.13.18) 마라탕 (1.2.3.5.6.9.10.13.15.16.17.18) 뿌링지파이 (1.2.5.6.15.18) 참나물무침 깍두기(9) *두바이와플*(1.2.5.6)	오색현미밥 들깨수제비(5.6) 오리불고기&무쌈(5.6.13) 어묵볶음(1.5.6.13) 부추겉절이(5.6.13) 배추김치(9) *골드키워*	차슈덮밥(1.5.6.10.13) 미니우동 (1.2.5.6.7.9.13.18) 단호박고로케(1.5.6.12) 오이지무침(13) 요거트과일샐러드 (2.11.12.13) 배추김치(9) *냉매실차*
24	25	26	27	28
울무밥 바지락살미역국(5.6.18) 묵은지순살찜닭 (5.6.9.13.15.18) 한식잡채(5.6.13.16) 도라지오이생채(13) 총각김치(9) *멜론*	참쌀밥 근대된장국(5.6) 한우소불고기(5.6.13.16) 야채계란말이(1.5) 노각무침(5.6.13) 배추김치(9) *스테비아방울토마토* (12)	로제파스타 (1.2.5.6.10.12.13.16) 목살스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.16) 감자튀김(1.2.5.6.13) 파인애플샐러드(1.2.5.6) 오이피클 *마늘빵(2.5.6)& 청포도에이드(13)*	흑미밥 장터국밥(5.6.16) 가자미유린기(2.5.6.13) 소떡소떡(1.5.6.10.15.16) 도토리묵&양념장(5.6.13) 깍두기(9) *짜먹는요거트*(2)	오징어덮밥&김가루 (5.6.13.17) 도토리묵냉국(5.6.9.13.16) 계란장조림(1.5.6.13) 콩나물무침 오이김치(9) *초코수리취떡*(1.2.5.6)
31				
보리밥 몽글순두부백탕(1.5.9.18) 매콤돈사태떡찜 (5.6.10.13) 참치마요&김쌈 (1.5.13.16.18) 미역줄기볶음(5.6) 배추김치(9) *포도*				

★ 식품알레르기 표시

알레르기를 유발할 수 있는 식품

(①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류-굴, 전복, 홍합포함, ⑳젓)을 식단에 표시하였습니다. 평소 특정식품에 대한 알레르기가 있는 학생은 알레르기 유발식품을 피하여 먹을 수 있도록 관리해 주시기 바랍니다.

★ 우리학교 급식 원산지 안내

원산지 표시	쌀/잡곡	김치 (배추, 고춧가루)	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	양고기	콩비지	두부	연두부 순두부	그 외 두부류	가공품 (수산, 육류, 계육)
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	대두: 외국산	국내산	식단 사용 시 별도 표기	
	갈치	고등어	명태	오징어	낙지	주꾸미	아귀	다랑어	꽃게	넙치, 청돔, 미꾸라지 뱅장어, 참조기, 전복, 방어		조피볼락, 다랑어, 아귀, 가리비
	국내산	국내산	러시아산	국내산	중국산	베트남산	국내산	원양산	국내산	국내산 수입산		

【 교 훈 】

- 정도 · 근면 · 봉사 -

<http://anyangart.hs.kr>

<http://m.anyangart.hs.kr>

7,8월 영양정보

안양시 만안구 양화로25번길 40

☎ : 031-466-8853~6

FAX : 031-466-8857

여름철 식중독, 이렇게 예방하세요!

식중독이란?

식중독은 음식을 섭취한 후 소화기가 감염되어 설사, 복통 등의 증상이 급성 또는 만성으로 나타나는 질환으로, 주로 오염된 식품 섭취로 발생하며, 오염된 손이나 조리기구를 통해서도 발생할 수 있습니다.

식중독 증상

오심·구토·복통·설사·발열·발진 등의 증상이 발생하며, 식중독 원인에 따라 다르게 나타날 수 있습니다.

식중독 발생 시 가정 내 응급처치

- 음식 대신 수분을 충분히 섭취합니다.
- 끓인 물 1ℓ에 설탕 4 작은술, 소금 1 작은술을 넣어 마시거나, 이온 음료를 섭취하여 수분을 보충합니다.
- 지사제 및 항구토제는 임의로 사용하지 않습니다.
- 설사 증상이 완화되면 미음이나 쌀죽을 섭취합니다.
- 혈변, 고열, 심한 탈수 및 설사 시에는 병원을 방문합니다.

수인성식품매개 감염병 예방수칙

병원성 미생물에 오염된 물 또는 식품 섭취로 인해 설사, 복통, 구토 등의 위장관 증상이 주로 발생하는 감염병으로 오염된 물과 음식물 섭취로 감염될 수 있습니다.



▶음식은 충분히 익혀 섭취합니다.
(중심 온도 75 °C, 어패류는 85 °C에서 1분 이상 가열)



▶물은 끓여서 마십니다.
(끓일 수 없는 경우 생수 등 병에 포장된 음료 이용)



▶채소·과일은 깨끗이 세척하거나 껍질을 제거한 후 섭취합니다.



▶칼과 도마는 식재료별로 구분 사용하고, 사용 후 소독합니다.

무더운 여름 건강노하우 '수분 섭취'

여름철에는 땀으로 수분과 전해질이 쉽게 손실되므로, 정상적인 신체 기능 유지를 위해 충분한 수분 섭취가 필요합니다.

$$\text{개인별 물 기본 필요량} = \text{체중(kg)} \times 30 \sim 35 \text{ mL}$$

기온이 높고 활동량이 많은 여름에는 일반 권장량보다 500~1,000 mL 추가 섭취가 필요합니다.

입맛이 살아나는 계절 '7월'

영양을 품은 보랏빛 채소 가지

부드럽고 촉촉한 식감과 특유의 구수한 풍미가 특징인 여름 제철 채소!

수분 함량이 높고 칼로리가 낮으며, 폴리페놀 등 항산화 성분이 풍부해 체중관리와 면역력 유지에 도움을 줄 수 있습니다.

구이, 볶음, 조림, 튀김 등 다양한 요리에 활용 할 수 있습니다.



톡톡 터지는 달콤함 옥수수

알알이 톡톡 씹히는 식감과 자연스러운 단맛이 특징인 여름 대표 간식!

비타민 B와 식이섬유가 풍부해 피로 회복과 장 건강에 도움을 줄 수 있으며, 포만감이 높아 간식이나 한 끼 식사 대용으로도 좋습니다.

삶거나 찌는 조리법 외에도 다양한 요리에 활용할 수 있습니다.



입맛을 깨우는 계절 '8월'

상큼함을 품은 여름의 보석 블루베리

새콤달콤한 맛과 짙은 색을 지닌 대표적인 여름 베리류!

안토시아닌이 풍부해 눈 건강과 항산화 작용에 도움을 줄 수 있으며, 생으로 먹어도 맛있고 요거트, 디저트와 함께 곁들이면 풍미가 살아납니다.



향긋함이 살아있는 여름채소 참나물

부드러운 식감과 은은한 향을 가진 잎채소!

비타민과 무기질이 풍부해 여름철 건강한 밥상에 잘 어울리며, 가볍게 무쳐 먹어도 재료 본연의 향긋함을 그대로 즐길 수 있습니다.



※ 자료출처: 농식품정보누리(2025), 7월의 제철 농산물 포스터
농식품정보누리(2025), 8월의 제철 농산물 포스터
식품안전나라 홈페이지(foodsafetykorea.go.kr)
질병관리청 홈페이지(kdca.go.kr)
질병관리청 국가건강정보포털 홈페이지 (health.kdca.go.kr/healthinfo)

2026년 6월 30일

안양예술고등학교장