



# 2025. 4월 식단 및 영양소식지

♣ 교무실 262-9205 ♣ 행정실 261-5618 ♣ FAX 261-4986

<http://cheongwan.es.kr/>

## 식품알레르기

식품알레르기가 생겼어요



### ※ 식품알레르기란?

식품알레르기는 식품의 특정 단백질에 의한 비정상적인 면역 반응으로 피부(두드러기 등), 소화기(구토, 설사 등), 호흡기(기침, 호흡곤란 등), 순환계(아나필락시스)에서 이상 반응이 나타납니다. 일부 식품에 대한 알레르기 반응은 나이가 들면서 자연적으로 없어지기도 합니다.

### 식품 알레르기의 증상

알레르기가 있는 식품을 먹으면 몸에서 이런 일이 생깁니다.



기침, 재채기가 나요.  
숨쉬기가 어려워요.



심장이 빨리 뛰어요.  
혈압이 낮아져서  
머리가 어지러워요.



몸에 두드러기,  
빨간 점이 나고  
몸이 가려워요.

### ※ 식단표에서 찾아보는 식품알레르기 원인식품

우리 학교급식 식단표에는 19가지 알레르기 유발 식품이나 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품첨가물이 포함된 음식명에 해당 식품의 번호가 표시됩니다.

### ▶ 법적으로 표시하게 되어 있는 알레르기 유발 식품

- ① 난류(가금류에 한함) ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두
- ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아
- ⑫ 토마토 ⑬ 아황산염 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기
- ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(전복, 홍합, 굴 포함) ⑲ 잣

### 식단표

#### 팔밥

쇠고기미역국5.6.16.  
귀포추장조림5.6.13.  
치즈돈까스1.2.5.6.10.12.13.  
겨울초된장무침5.6.13  
깍두기9. 토마토12.  
우유2.

### ※식단표에서 알레르기표시 보는 법

▶예시 쇠고기미역국5.6.16.에는「⑤대두, ⑥밀, ⑯쇠고기」가 들어있음을 의미합니다.

- 식단표를 보고 알레르기 원인 식품이 들어있는 음식은 먹지 않도록 해요.

### ※ 식품알레르기가 있다면...

- 알레르기를 일으키는 식품은 먹지 않아요.
- 식품을 만지는 것만으로도 반응이 나타나면 몸에 닿지 않도록 조심해요.
- 담임선생님께 말씀드려 학교 생활 중에 위험한 일이 생기지 않도록 해요.
- 영양선생님과 상담하고, 급식에 들어 있는 식품을 확인하도록 해요.



## “지구의 날”

매년 4월 22일 지구의 환경을 보호하자는 취지로 제정한 세계 기념일. 지구의 날은 유엔이 정한 ‘세계 환경의 날’과 취지는 같으나, 환경운동가를 비롯해 시민, 각 지역단체, 각급 학교 학생 등이 자발적으로 참여하는 민간 주도 행사입니다.

### ♡4월 22일(화) 저탄소 초록 밥상

- 친환경찰현미밥, 참치김치찌개, 지구식단미트볼떡볶음, 채소계란찜, 콩나물무침, 배추김치/백김치, 우리밀생크림케익(지구의날 초코판)



## ‘저탄소 초록밥상’ 목적 및 방침

- 기후변화에 대한 인식 제고와 저탄소 건강 식생활의 생활화 교육
- 환경 영양·식생활 이해 교육을 통해 거부감 없는 저탄소 초록밥상 운영
- 다양한 식단을 통해 현실적이고 지속 가능한 학교 저탄소 초록밥상 운영
- 학생의 올바른 식습관 함양을 키울 수 있는 교육 급식 실천
- 월 1회 저탄소 초록밥상 운영 예정
- 학교급식법 시행규칙 제5조 제1항의 학교급식 영양기준량을 준수하며 탄소 배출량이 낮은 식재료로 식단을 구성
- 탄소발자국을 줄이는 한국형 전통 식단의 요리 방법(나물, 조림, 찜 등)의 컬러푸드 및 로컬푸드 식단 구성

[자료 출처 : 식품알레르기교육 참고자료(교육부)]

식품의약품안전처, 다음 검색]



## 4월 학교급식 식단 안내



◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣	4/1 <b>Tue</b> 생일밥상 유기농쌀기장밥 쇠고기미역국(5.6.16) 순살고등어무조림(5.6.7.13) 당면잡채(1.5.6.10.13) 배추김치/백김치(자율)(9) 파김치(자율)(9) 유기농쌀치즈코코(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 621.7/24.2/229.0/4.1	4/2 <b>Wed</b> 수다날 친환경어린이빔빔밥& 약고추장(1.5.6.13.16) 북어채감자국(5) 유자단무지채무침 새우꼬치&감자시즈닝(1.5.6.9) 백김치/총각김치(9) 월미니요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 537.5/19.6/139.6/2.2	4/3 <b>Thu</b> 친환경흑미밥 한방달걀곰탕(15) 고기말이버섯볶음(1.5.6.10.13.15.16) 두부달걀겉전(1.5.6) 깍두기/백김치(9) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 620.6/25.0/128.4/1.9	4/4 <b>Fri</b> 친환경혼합잡곡밥(5) 숙버섯된장국(5.6.9) 오삼불고기(5.6.10.13.17) 타래만두(군만두)(1.5.6.10.16.18) 채소소떡&쌈장(5.6.13) 배추김치/백김치(자율)(9) 자두쥬스(식목일) * 에너지/단백질/칼슘/철 563.9/25.0/118.6/2.3
4/7 <b>Mon</b> 유기농팔팔밥 우리밀삼색수제비국(5.6) 고구마&돈육강정(1.5.6.10.12.13) 브로콜리오징어초무침(5.6.13.17) 배추김치/백김치(자율)(9) 친환경 조미김 * 에너지/단백질/칼슘/철 586.5/31.1/81.3/2.3	4/8 <b>Tue</b> 친환경차수수밥 오색어묵무국(1.5.6) 매콤등갈비찜(5.6.10.13) 오이부추무침(5.6) 배추김치/백김치(자율)(9) 수제유기농누룽지부각(5.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 620.4/27.1/134.3/2.1	4/9 <b>Wed</b> 수다날 새우살볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 김치콩나물국(5.9.13) 달걀봉구이(5.6.13.15) 상추부추겉절이(5.6) 깍두기/백김치(자율)(9) 트로피칼과일샐러드(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 589.3/17.9/99.9/1.8	4/10 <b>Thu</b> 친환경찰현미밥 오징어새우무국(9.13.17) 우리쌀떡함박스테이크& 치폴레마요소스(1.2.5.6.10.12.15.16) 배추김치/백김치(자율)(9) 파김치(자율)(9)/시금치나물 완주산딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 609.6/24.1/108.1/2.4	4/11 <b>Fri</b> 친환경찰보리밥 돼지등뼈감자탕(5.10.13) 분모자순대채소볶음(2.5.6.10.13.16) 오징어불강정(1.5.6.12.13.17) 배추김치/백김치(자율)(9) 벗꽃도넛(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 572.5/21.2/195.6/2.8
4/14 <b>Mon</b> 블랙Day 짜장면&유기농쌀현미밥(자율)(2.5.6.10.13.16) 북어채계란국(1) 버섯&탕수육(수제)(1.5.6.10.11.12) 배추김치/백김치(자율)(9) 슬림발달단무지 상하목장유기농요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 645.4/35.1/147.6/2.2	4/15 <b>Tue</b> 친환경오색미밥 국산콩순두부찌개(5.9.10) 통곡물멸치볶음(5.6.13) 콩나물불고기(5.6.10.13) 다시마숙회&초고추장(5.6.13) 배추김치/백김치(자율)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 555.9/33.5/149.6/2.7	4/16 <b>Wed</b> 수다날 쇠고기콩나물밥& 달래양념장(5.6.16) 국산콩순두부배추된장국(5.6) 미니쪽달걀치(5.6.15) 골뱅이채소무침(5.6.13) 배추김치/백김치(자율)(9) 파김치(자율)(9) 아이스망고바 * 에너지/단백질/칼슘/철 552.3/22.3/163.9/7.4	4/17 <b>Thu</b> 친환경현미밥 대구맑은탕 매콤진미채볶음(5.6.13.17) 돈육버섯불고기(10.13) 배추김치/백김치(자율)(9) 견과류어린이잎사과샐러드(1.2.5.6.14) * 에너지/단백질/칼슘/철 582.2/33.9/79.9/2.0	4/18 <b>Fri</b> 친환경흑미밥 청국장두부찌개(5.9) 오향족발(10) 청포묵김가루무침 두릅부추전(1.5.6) 상추쌈*쌈장(5.6) 배추김치/백김치(자율)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 566.4/29.1/158.1/3.5
4/21 <b>Mon</b> 친환경칼슘잡채밥 한우사골조랭이떡국(1.13.16) 닭감자조림(5.6.13.15) 미역줄기크래미볶음(1.5.6.8) 배추김치/백김치(자율)(9) 파김치(자율)(9) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 632.2/27.3/261.8/2.6	4/22 <b>Tue</b> 저탄소초록밥상 친환경찰현미밥 참치김치찌개(5.9) 지구식단미트볼떡볶음(1.2.5.6.12.13) 채소계란찜(1.2) 콩나물무침(5) 총각김치/백김치(자율)(9) 우리밀생크림케익(지구의날초코판)(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 637.5/32.6/159.1/4.1	4/23 <b>Wed</b> 수다날 미트스파게티/추가밥(자율)(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 양송이소프(2.5.6.13.16) 통등심돈까스&소스(1.5.6.10.11.12.13.18) 모듬채소피클 배추김치/백김치(자율)(9) 마시는샐러드주스(사과)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 630.1/17.1/57.5/2.3	4/24 <b>Thu</b> 친환경물무밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.15.16) 완주떡갈비*어린이채소무침(5.6.10.15.16.18) 순살삼치무조림(5.6.13) 도라지오이초무침(5.6.13) 배추김치/백김치(자율)(9) 대추방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 602.7/28.4/103.8/2.6	4/25 <b>Fri</b> 유기농쌀강황밥 쌈배추된장국(5.6) 계육볶음(5.6.10.13) 두릅, 버섯, 브로콜리숙회(5.6.13) 수제파래김자반(5.13) 배추김치/백김치(자율)(9) 쿠키앤크림아이스볼(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 581.8/25.1/105.9/3.0
4/28 <b>Mon</b> 친환경흑미밥 어묵김치국(1.5.6.9) 한우버섯불고기(5.6.13.16) 마늘함감자채볶음(1.2.5.6.10.15.16) 총각김치/백김치(자율)(9) 양배추쌈&쌈장(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 552.8/29.4/92.9/3.6	4/29 <b>Tue</b> 친환경찰보리밥 새알심만두국(1.5.6.10.15.16.18) 곤약감자조림(13) 클로렐라생선까스&감귤타르타르소스(1.5.6.13) 숙주나물무침 백김치(자율)(9) 쌈배추겉절이(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 609.4/25.2/164.0/2.6	4/30 <b>Wed</b> 수다날 돈육마제덮밥(1.5.6.10.12.13.16) 맑은콩나물무채국(5) 두릅오징어초무침(5.6.13.17) 배추김치/백김치(자율)(9) 몽땅치즈핫도그(미니)(1.2.5.6.10.12.15.18) 식물성유산균요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 607.1/33.6/295.5/3.1	◇ 청완초등학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내!! * 쌀:완주군 및 도내산 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부:국내산 * 배추김치(고춧가루): 국내산(찌개용, 반찬용) * 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품: 국내산 * 쇠고기: 국내산 한우(암소) * 고등어, 오징어, 꽃게, 참조기, 대구: 국내산 * 갈치/가공품: 국내산, 아귀, 조피볼락(우럭)/가공품: 국내산 * 낙지/가공품: 베트남산, 주꾸미: 베트남산, 명태: 러시아산, 다랑어: 원양산 * 수산물가공품: 국내산(오징어채:페루산) * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 우렁챙이(명게) 사용 안함!	

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <https://school.jbedu.kr/cheongwan> -> 알림마당 -> 식생활관

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!

◇ 유치원 원생을 위해 유치원용 수저 및 포크(젓가락)를 준비했으며, 유치원과 저학년을 위하여 음식을 덜 맵게 준비하고 백김치(자율배식대)를 제공하고 있습니다.

◇ 학교 홈페이지 급식 게시판에 축산물 이력번호를 게시하고 있습니다.

◇ 학교 사정과 식품 수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

