



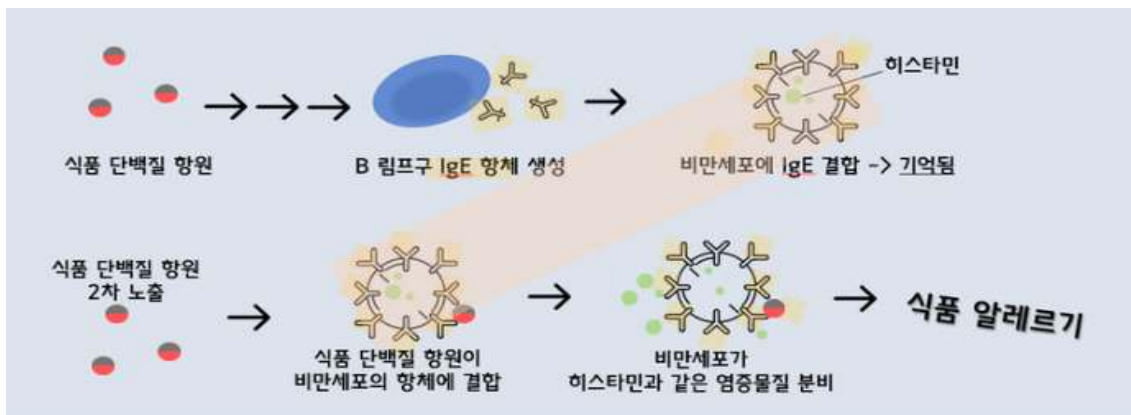
알레르기 유발 식품 표시제란?

◎ 알레르기 유발 식품 표시제

- 알레르기 유발식품으로부터 학생의 건강을 보호하기 위하여 학교급식 식단표에 알레르기 유발식품 정보공지 의무화 (「학교급식법」 개정- 2013. 11. 23)
- 알레르기 유발 식재료의 종류와 공지 및 표시방법(같은 법 시행규칙 제7조)
 - 종류 : ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자고지한 19가지 식품 원재료는 의무적용 대상(위반시 제재, 기타 식재료와 성분은 권장사항)
 - 공지방법 : 알레르기를 유발할 수 있는 식재료가 표시된 식단표를 학교 인터넷 홈페이지에 게시
 - ※ 교육행정 정보시스템(NEIS)에서 제공하는 알레르기 정보와 학교별 제공식단의 알레르기 정보를 확인 후 안내
 - 표시방법 : 알레르기를 유발할 수 있는 식재료가 표시된 주간 식단표를 식생활관 및 교실에 게시
- 식품알레르기 유병학생에 대한 개별 영양상담 및 식생활 교육 실시
 - 상담을 원하는 학생은 식생활관(063-220-0993)으로 문의바랍니다.

◎ 식품 알레르기란 무엇일까요 ?

- 특정 개인에서 나타나는 우리 몸의 면역 이상반응으로 특정 음식을 병원체와 같이 인식하는 것입니다. 식품 단백질이 특정인에게 항원으로 작용하게 되면 특이항체가 생산되고, 이것이 체내에 퍼져 과민 상태가 됩니다.
- 일정기간이 지난 후 다시 똑같은 음식을 섭취 시, 이미 생산되어 있는 특이항체와 식품 단백질 항원이 반응하여 히스타민과 같은 염증물질이 분비되면 알레르기 증상을 일으킵니다.



◎ 알레르기의 증상 - 각 기관별 증상은 ?

- 피부의 두드러기가 가장 흔한 증상이며 호흡기(천식), 소화기(복통, 설사, 혈변), 순환기(후두의 부종과 기관지천식으로 기침, 호흡곤란, 쇼크), 신경계(두통, 다한), 비뇨기(혈뇨), 운동기(관절염), 눈(알레르기성 결막염)등의 증상을 동반하기도 합니다.

◎ 식품 알레르기의 치료 및 예방법은?

- 알레르기 유발식품을 피하는 것이 근본적인 치료입니다.
- 알레르기는 유발식품 대부분이 어린이가 흔히 섭취하고, 영양적으로 우수한 식품이므로 잘못 제한하면 자칫 영양불량을 초래하게 될 수 있습니다.
- 흔히 생선 또는 돼지고기 등이 원인이 된다고 해서 모든 생선과 육류를 금하는 경우를 볼 수 있는데, 무분별하게 이들 식품을 금지함으로써 오히려 **편식을 조장하고 영양공급의 불균형을 초래하는 경우가 있습니다.**
- 따라서 전문의에 의한 정확한 원인 식품이 밝혀진 경우에만 해당 식품을 금지하고 그 식품이 포함되어 있는 가공식품등도 함께 금해야 합니다.

◎ 식품알레르기가 있다면 이렇게 대체하세요!

- 알레르기 유발식품인 ‘우유는 두유’, ‘콩은 미역, 멸치’, ‘밀가루는 감자, 쌀’, ‘달걀은 두부, 콩나물’, ‘돼지고기는 소고기, 흰 살 생선’, ‘생선은 계란, 두부’ 등으로 대체할 수 있습니다.



♣ 2021년 4월 식단표 ♣

※ 원산지표시


쌀: 국내산(친환경쌀), 배추/고춧가루: 국내산, 닭고기/닭고기가공품, 달걀, 쇠고기(한우)/쇠고기가공품, 돼지고기/돼지고기가공품, 오리고기/오리고기가공품: 국내산, 콩(콩비지, 콩국수)/두부류: 국내산, 갈치, 고등어, 오징어, 꽃게, 참조기, 미꾸라지: 국내산, 낙지: 중국산, 명태: 러시아산, 다랑어: 원양산, 주꾸미: 중국산, 태국산을 사용합니다.

※ 알레르기정보

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

■ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

일자	요일	조 식	중 식	석 식
4/1	목	*쌀밥 *냉이된장국(5.6.9.13.) *두부조림(5.6.13.) 소고기숙주볶음(5.6.13.16.) *배추김치(9.13.) *바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 888.9/45.2/209.4/12	*친환경찰기장밥 *건새우미역국(9.13.) *머위된장무침(5.6.) *파프리카잡채(1.5.6.10.13.) *고구마순무가스(1.2.5.6.10.12.13.16.) *배추김치(9.13.) *벚꽃뽕카롱(1.2.6.) *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 776.3/22/315.8/3.6	*쌀밥 *쫄면장국(5.6.13.) *훈제오리/머스터드소스(1.5.6.13.) *계란찜(1.2.5.6.9.13.) *오이무침(5.6.13.) *배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 756.5/33.4/147.4/7.8
4/2	금	*작은밥 *콩나물무침(5.) *잔멸치볶음(4.5.6.13.) *배추김치(9.13.) *오레오사리얼/우유(2.5.6.13.) *채널파스타(1.2.5.6.13.15.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1205.3/42.1/528/8.1	*친환경클로렐라밥 *뜨더수제비(1.5.6.13.18.) *쭈꾸미볶음(5.6.13.17.) *계란말이(1.2.5.) *배추김치(9.13.) *샐러드파스타(1.5.6.12.13.) *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 602/29.2/192.6/5.6	
4/5	월	개교 기념일 		
4/6	화		*친환경찰현미밥 *매콤어묵국(1.5.6.7.8.9.13.17.18.) *조랭이떡돼지갈비찜(5.6.10.13.) *오이부추무침(5.6.13.) *미니뚝닭꼬치(5.6.15.) *배추김치(9.13.) *연근칩로샐러드(1.2.5.6.9.13.16.18.) *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 922.6/41.3/169.1/9.3	*쌀밥 *만두국(1.5.6.10.13.16.) *무생채(9.13.) *감자채볶음(2.5.6.10.15.16.) *자반고등어구이(5.6.7.13.) *배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 726.4/28.1/98.2/6.4
4/7	수	*쌀밥 *동태찌개(5.9.13.) *취나물무침 *간장버섯불고기(5.6.10.13.) *진미채볶음(5.6.13.17.) *배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 919/66.8/230.3/8.4	*꼬막비빔밥(5.6.13.18.) *미소된장국(5.6.13.) *계란찜(1.2.5.6.9.13.) *가지볶음(5.6.) *멘보샤/스위트칩소스(1.5.6.9.12.13.) *배추김치(9.13.) *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 643.9/32.3/205/7.4	*쌀밥 *콩나물국(5.13.) *돌나물무침(5.6.13.) *한우불고기(5.6.13.16.) *감자전(1.2.5.6.10.) *배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 753.5/37.2/147.6/4.8

4/8	목	<ul style="list-style-type: none"> *쌀밥 고치어묵국(1.5.6.7.13.18.) *참나물무침(5.6.13.) *닭볶음탕(5.6.13.15.) *배추김치(9.13.) *바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 923.8/47.5/174.9/5.9 	<ul style="list-style-type: none"> *친환경차수수밥 *부대찌개(2.5.6.8.9.10.13.15.16.) *알감자조림(5.6.13.) *느타리호박볶음(5.) 전갱이살구이(5.6.13.) *깍두기(완)(9.13.) *골드파인애플 *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 616.8/31.7/120.4/3.5 	<ul style="list-style-type: none"> *쌀밥 *닭곰탕(13.15.) *숙주나물(5.) *오징어볶음(5.6.13.17.) *배추김치(9.13.) *청경채겉절이(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 639.4/45.5/135.2/2.9
4/9	금	<ul style="list-style-type: none"> *쌀밥 *시금치된장국(5.6.13.) 달걀장조림(1.5.6.10.13.) *건파래볶음(13.) *통살새우까스(1.2.5.6.9.13.) *배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 887.8/40.8/268/7.9 	<ul style="list-style-type: none"> *친환경클로렐라밥 *돈육김치찌개(5.9.10.13.) 꿀마늘보쌈(5.6.10.13.) *고추된장무침(5.6.) *배추김치(9.13.) 모듬쌈(5.6.9.13.) 사과주스(13.) *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 857.4/31.4/123.3/3.5 	
4/12	월		<ul style="list-style-type: none"> 영양잡곡밥(5.) *쇠고기무국(13.16.) *두부김치두루치기(5.6.9.10.13.) *유자청고구마맛탕(5.6.13.) *배추김치(9.13.) *청경채무침(5.6.9.13.18.) *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 797.1/38.9/293.3/5.6 	<ul style="list-style-type: none"> 김주먹밥(10.13.) *잔치국수 양념간장(1.5.6.9.13.) *채소빔만두(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) *섬초무침(5.6.) *배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 970.1/39.3/135.8/4.8
4/13	화	<ul style="list-style-type: none"> *쌀밥 *콩나물김치국(5.6.9.13.) 두릅/초장(5.6.13.) *어묵볶음(1.5.6.13.) 구이햄(1.2.5.6.10.15.16.) *배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 854.9/47.2/221.6/5.8 	<ul style="list-style-type: none"> 영양잡곡밥(5.) *순두부된장찌개(5.6.13.16.) *머위된장무침(5.6.) *낙지볶음(5.6.13.) *깻잎완자전(1.2.5.6.10.12.15.16.) *배추김치(9.13.) *오렌지 *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 671.7/37.4/247.9/6.8 	<ul style="list-style-type: none"> *쌀밥 피바지락국(18.) *꼬시래기무침(5.6.13.) *느타리버섯볶음(5.) 돈육강정(1.2.4.5.6.10.12.13.15.) *배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 625.5/35.5/364.7/9.1
4/14	수	<ul style="list-style-type: none"> *쌀밥 *떡국(1.5.6.13.16.) *부추무침(5.6.13.) *한우불고기(5.6.13.16.) *버섯들깨탕(9.13.) *배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 930.6/42.2/102.9/6.8 	<ul style="list-style-type: none"> *짜장면(1.2.5.6.10.13.) *작은밥 해물짬뽕국(5.6.9.10.12.13.17.18.) *참나물겉절이(5.6.13.) *돈등심수육(1.2.5.6.10.11.12.13.) *배추김치(9.13.) *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 743.6/47.4/264.5/5.9 	<ul style="list-style-type: none"> *쌀밥 *아욱된장국(5.6.13.) *상추무침(5.6.13.) *춘천식닭갈비(5.6.13.15.) 애호박전(1.6.) *배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 807.7/36.4/283.3/5.1
4/15	목	<ul style="list-style-type: none"> *쌀밥 *맑은감자국(9.13.) 메추리알장조림(1.5.6.10.13.) 명엽채조림(1.5.6.13.) 쭈꾸미볶음(5.6.13.17.) *배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 970.2/72.8/655.2/8.8 	<ul style="list-style-type: none"> 영양잡곡밥(5.) *불낙찌개(5.13.16.) *시금치무침(5.6.) 간장버섯불고기(5.6.10.13.) *새우무청시래기지짐(5.6.9.13.) *배추김치(9.13.) *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 637.8/43.6/189.2/6 	<ul style="list-style-type: none"> *쌀밥 *된장찌개(5.6.13.) 꿀마늘보쌈(5.6.10.13.) *취나물무침 *오징어/초장(5.6.13.17.) *배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 959.3/46.9/171/6.8
4/16	금	<ul style="list-style-type: none"> *쌀밥 *도토리묵/양념장(5.6.) 팽이버섯볶음(5.) 방어간장구이(5.6.13.) *배추김치(9.13.) *아몬드시리얼/우유(2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 950/35.7/298.2/6.1 	<ul style="list-style-type: none"> *친환경클로렐라밥 *맑은콩나물국(5.13.) 마파두부(5.6.10.12.13.) 치킨스테이크(1.2.5.6.12.15.16.) 모듬채소구이(12.) *배추김치(9.13.) *제주감귤주스(5.13.) *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 603/36.5/129.3/4.8 	

4/19	월		영양잡곡밥(5.) 설렁탕(5.6.13.16.) 미트볼채소볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) *얼갈이된장무침(5.6.) *건파래볶음(13.) *배추김치(9.13.) *사과 *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 827.7/34.1/250.7/6.9	*쌀밥 *건새우미역국(9.13.) *감자조림(5.6.13.) *비엔나볶음(2.5.6.10.12.13.15.16.) *골뱅이야채무침(5.6.13.) *배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 792.6/42.9/770.9/6	
4/20	화		*쌀밥 *돈육김치찌개(5.9.10.13.) *파프리카쌈장(5.6.13.) 스크램블에그(1.2.5.6.10.13.) *통살새우까스(1.2.5.6.9.13.) *배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 978.8/45.5/184.9/5.3	검정약쌀밥 *북어콩나물국(1.5.13.) *미니리무침 *닭볶음탕(5.6.13.15.) *감자채볶음(2.5.6.10.15.16.) *배추김치(9.13.) *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 594/35.5/133.7/3.9	*쌀밥 *뜨더수제비(1.5.6.13.18.) 돈육불고기(5.6.10.13.) 김치볶음(5.6.9.10.13.) *프렌치토스트(1.2.5.6.13.) *깍두기(완)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 840.2/37/164.4/3.6
4/21	수		*쌀밥 *얼갈이된장국(5.6.13.) *연두부양념장(5.6.) *굴소스가지볶음(5.6.13.18.) *낙지볶음(5.6.13.) *배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 724.5/33.5/271.3/6.2	*콩나물밥/양념장(5.6.13.16.) *들깨버섯국(9.13.) *쭈꾸미꽃마늘대무침(5.6.13.) 미역줄기볶음(5.) 스노우난타린(1.2.4.5.6.12.13.15.) *배추김치(9.13.) *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 861.1/44.8/289.8/6.9	*김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.) *맑은콩나물국(5.13.) *시금치무침(5.6.) *계란후라이(1.5.) *고구마야채튀김(2.5.6.) *배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 622.1/24/188.2/3.9
4/22	목		*쌀밥 *동태찌개(5.9.13.) 찐만두(1.5.6.10.15.16.18.) 순살닭볶음(2.5.6.13.15.) 건파래무침(5.6.13.) *배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1053.8/61.3/249.9/6.4	영양잡곡밥(5.) *근대된장국(5.6.9.13.) *부추치커리무침(5.6.13.) 돈육불고기(5.6.10.13.) *삼치카레구이(2.5.6.13.) *배추김치(9.13.) *방울토마토(12.) *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 621.5/45.3/141.7/4.7	*쌀밥 *두부조림(5.6.13.) *오이무침(5.6.13.) *계란말이(1.2.5.) *배추김치(9.13.) *팔칼국수(6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1189.3/41.6/172.1/7.5
4/23	금		*쌀밥 *깻잎찜(5.6.13.) 떡갈비조림(1.2.5.6.13.15.16.18.) 건새우마늘쫄볶음(5.6.9.13.) *배추김치(9.13.) 소고기채소죽(5.6.10.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 837.4/41.8/463.5/7	*친환경클로렐라밥 *새우살호박국(9.13.16.) *방풍나물무침(5.6.13.) *치킨까스와토마토소스 (1.2.5.6.12.13.15.18.) *배추김치(9.13.) *크림스파게티(1.2.5.6.10.) *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 861.9/36.5/218.3/7.3	
4/26	월		*친환경서리태파쇄밥(5.) *얼갈이된장국(5.6.13.) *가지찜/양념장(5.6.) *쫄면채소무침(5.6.13.) *한우불고기(5.6.13.16.) *배추김치(9.13.) *골드파인애플 *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 836.1/41.3/263.6/6.6	*쌀밥 *쇠고기미역국(5.6.16.) *해물찜(5.6.10.13.17.) 건새우마늘쫄볶음(5.6.9.13.) *도시락김(13.) *배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 599.4/33.7/417.3/5.8	
4/27	화		*쌀밥 *팽이버섯국(1.5.13.) *매콤닭봉구이(4.12.13.15.) *진미채볶음(5.6.13.17.) 새우버터구이(2.9.13.) *배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 938.2/71.8/201.3/7.6	*친환경찰보리밥 *꽃게된장찌개(5.6.8.13.) *실파김무침 *춘천식닭갈비(5.6.13.15.) *새우들깨머위볶음(9.13.) *배추김치(9.13.) *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 666/38.6/365/6.5	*쌀밥 호박고추장찌개(5.6.9.10.13.) 떡갈비조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) *비빔국수(1.5.6.13.) 파리고추찜(5.6.13.) *배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1049/40.8/129.6/4.6

4/28	수	<ul style="list-style-type: none"> *쌀밥 *미소된장국(5.6.13.) *상추무침(5.6.13.) *잡채(5.6.10.12.13.16.) *배추김치(9.13.) *사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 900.5/41.7/170.2/5.8 	<ul style="list-style-type: none"> 오므라이스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 유부장국(1.5.6.7.13.18.) *도토리묵무침(5.6.) *후루룩떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) *배추김치(9.13.) 야 채 탕 글 가 마 보 꼬 슥 (1.5.6.8.12.13.16.) *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 801.8/33.7/212.2/5.1 	<ul style="list-style-type: none"> *쌀밥 꼬치어묵국(1.5.6.7.13.18.) *꽂치김치조림(5.6.9.13.) 미트볼/케첩(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) *실파김 무침 *배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 954.3/45.9/404.7/6.9
4/29	목	<ul style="list-style-type: none"> *쌀밥 *참치김치찌개(5.9.16.18.) *두부조림(5.6.13.) *참나물무침(5.6.13.) 구이햄(1.2.5.6.10.15.16.) *깍두기(완)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 809.7/40.6/158.9/5.5 	<ul style="list-style-type: none"> 영양잡곡밥(5.) *청국장찌개(5.9.13.) *취나물무침 *오리주물럭(5.6.13.) 코다리강정(4.5.6.13.) *배추김치(9.13.) 대파크림치즈파이(1.2.5.6.) *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 969/57.1/259.2/9.3 	<ul style="list-style-type: none"> 채소볶음밥(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18.) *근대된장국(5.6.9.13.) *무생채(9.13.) *돈등심탕수육(1.2.5.6.10.11.12.13.) *배추김치(9.13.) 오이피클 * 에너지/단백질/칼슘/철 760.1/43.8/185.6/5.4
4/30	금	<ul style="list-style-type: none"> *쌀밥 *양송이스프(2.5.6.13.16.) *근대된장무침(5.6.) *생선까스(1.2.5.13.) *배추김치(9.13.) *방울토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 857.6/40.3/212.6/4.9 	<ul style="list-style-type: none"> *친환경클로렐라밥 *오징어무국(5.9.13.17.) *돈사태김치찜(5.6.9.10.13.) *숙주미니리무침 *알감자버터구이(2.13.) *배추김치(9.13.) *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 612.7/38.6/140.1/3.9 	



제때에 골고루 알맞게 싱겁게 즐겁게