



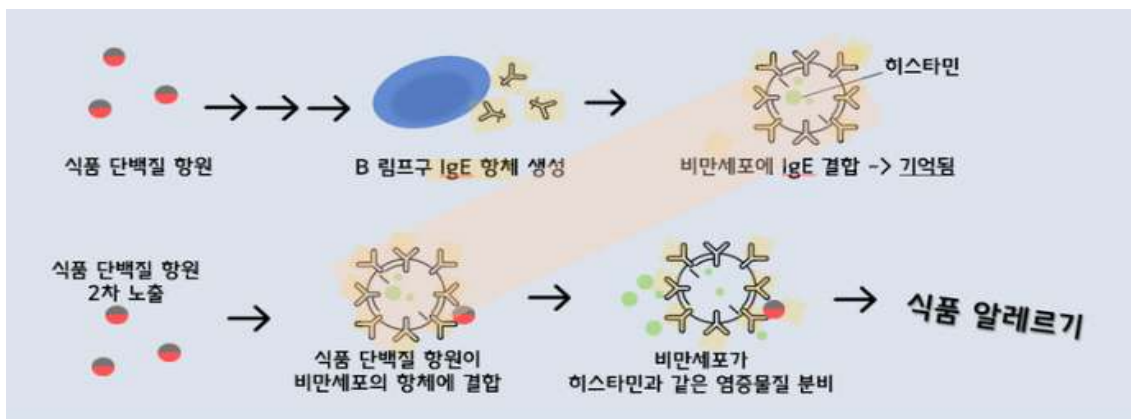
알레르기 유발 식품 표시제란?

◎ 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) ⑲잣이
고시한 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 병원체(항원)로 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.

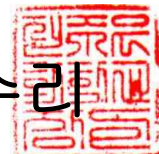
◎ 식품알레르기가 있다면 이렇게 대체하세요!

- 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.



2020. 6. 1.

전주은화학교장 황수리



♣ 2020년 6월 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: 러시아산을 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

일자	요일	조 식	중 식	석 식
6/1	월		영양잡곡밥(5.) *쇠고기미역국(5.6.16.) *갈치감자조림(5.6.13.) *느타리호박볶음(5.) *청경채겉절이(9.13.) *크림떡볶이(1.2.5.6.10.) *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 815.9/36.5/233.3/4.4	영양잡곡밥(5.) *배추된장국(5.6.13.) *김쪽파무침 *메밀막국수(1.3.5.6.13.) *춘천식달걀비(5.6.13.15.) *배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 808.1/40.5/147.8/6.2
6/2	화	*쌀밥 *동태찌개(5.9.13.) *닭찜(1.5.6.13.15.) 사과오이무침(5.6.13.) 스크램블에그 (1.2.5.6.10.13.) *배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 839.9/55.5/162.3/5.2	영양잡곡밥(5.) *건새우아욱국(5.6.9.13.) *계란말이(1.2.5.) *삼겹살양념구이(5.6.10.13.) *배추김치(9.13.) *모듬쌈(5.6.9.10.13.) *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 727.1/29.5/347.3/5.5	*카레라이스(2.5.6.10.13.) *맑은콩나물국(5.13.) *가지볶음(5.6.) *오징어포볶음(5.6.13.17.) *배추김치(9.13.) 갈릭파이(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 662.2/40.7/213.9/5.3
6/3	수	*쌀밥 *청국장찌개(5.9.13.) *연두부양념장(5.6.) *새우들깨버섯볶음(9.13.) *건파래볶음(13.) *배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 679.7/34.6/590.1/10.9	*친환경찰기장밥 *불낙찌개(5.13.16.) *참나물된장무침(5.6.) 순살닭다리살강정 (1.2.4.5.6.12.13.15.) *목살스테이크&채소구이 (5.6.10.12.13.16.) *배추김치(9.13.) *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 832.8/44.3/133.8/5.2	영양잡곡밥(5.) *시금치된장국(5.6.13.) *도토리묵무침(5.6.) *오징어볶음(5.6.13.17.) *배추김치(9.13.) *바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철분 714.5/32.9/209/5.5
6/4	목	*쌀밥 *콩나물김치국(5.6.9.13.) *고등어무조림(5.6.7.13.) 메추리알장조림 (1.5.6.10.13.) *깻잎순볶음(5.6.) *배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 895.5/48.7/301.4/8	영양잡곡밥(5.) *감자수제비(1.5.6.13.18.) *등갈비김치찜(5.6.9.10.13.) *얼갈이된장무침(5.6.) *두부구이/양념장(5.6.) *갯김치(9.13.) *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 701.5/38.9/401.3/5.5	영양잡곡밥(5.) *순두부찌개(1.5.6.10.13.18.) *상추무침(5.6.13.) *통새우가스(1.2.5.6.9.13.) *배추김치(9.13.) *요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 715.4/30.1/310/4.9
6/5	금	*쌀밥 *들깨버섯국(9.13.) *미나리무침 *오리주물럭(5.6.13.) *계란말이(1.2.5.6.10.13.) *배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 811.8/46.3/190.4/8.3	클로렐라밥 *김치감자탕(5.6.9.10.13.) *깻잎조림(5.6.13.) 훈제오리/머스터드소스 (1.5.6.13.) *파리고추어묵볶음(1.5.6.13.) *배추김치(9.13.) *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 793.6/40/215.2/5.2	
6/8	월		고구마밥 *차돌된장순두부찌개 (5.6.13.16.) *고춧잎된장무침(5.6.) *새우들깨버섯볶음(9.13.) *오징어가스/피칸테소스 (1.2.5.6.9.12.13.17.18.) *알타리김치(9.13.) *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 763.6/37.7/591.1/9.6	영양잡곡밥(5.) *쇠고기무국(13.16.) *도라지생채(5.6.13.) *잡채(1.5.6.10.13.) *조기구이(5.6.) *배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 829/41.8/111.8/9.5

6/9	화	<ul style="list-style-type: none"> *쌀밥 *복어콩나물국(1.5.13.) 안동식찜닭(1.5.6.13.15.) *상추무침(5.6.13.) *배추김치(9.13.) *사과 * 에너지/단백질/칼슘/철분 788/47.5/139.9/4.9 	<ul style="list-style-type: none"> 영양잡곡밥(5.) 설렁탕(5.6.13.16.) *오징어오이생채(5.6.13.17.) *김쪽파무침 *콩나물제육볶음(5.6.10.13.) *깍두기(완)(9.13.) *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 724/49.3/234.6/5.6 	<ul style="list-style-type: none"> 영양잡곡밥(5.) *호박두부된장국(5.6.13.) 연양식반달불고기(5.6.10.16.18.) *근대된장무침(5.6.) *도시락김(13.) *배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 596.9/27.9/113.6/5.7
6/10	수	<ul style="list-style-type: none"> *쌀밥 *두부조림(5.6.13.) *양배추쌈-간장(5.6.) *숙주미나리무침 *배추김치(9.13.) *아몬드시리얼/우유(2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 916.5/27.3/296.1/7.1 	<ul style="list-style-type: none"> *짜장밥(2.5.6.10.13.) *실파계란국(1.13.) *참나물된장무침(5.6.) 간풍새우탕수(1.2.5.6.9.13.) *배추김치(9.13.) *쿠키앤크림아이스슈(1.2.5.6.13.) *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 684.3/26.7/312/6.1 	<ul style="list-style-type: none"> 영양잡곡밥(5.) *돈육김치찌개(5.9.10.13.) *묵은지닭찜(1.5.6.9.13.15.) 건새우마늘쫄볶음(5.6.9.13.) *알감자버터구이(2.13.) *열무김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 886.5/50.3/504.8/6.1
6/11	목	<ul style="list-style-type: none"> *쌀밥 *닭곰탕(13.15.) *오이부추무침(5.6.13.) *오징어볶음(5.6.13.17.) 돌자반볶음(5.) *배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 750.2/42.6/100.9/3.9 	<ul style="list-style-type: none"> *친환경찰기장밥 *부대찌개(2.5.6.8.9.10.13.15.16.) 안동식찜닭(1.5.6.13.15.) 열무된장무침(5.6.) *배추김치(9.13.) 연근칩그린샐러드(1.2.5.6.9.13.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 833.1/40.3/315.8/5.7 	<ul style="list-style-type: none"> 영양잡곡밥(5.) *머위들깨국(9.13.) *느타리호박볶음(5.) 간장버섯불고기(5.6.10.13.) *해물파전(1.5.6.9.13.17.) *배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 928.8/57.5/1152.4/6.4
6/12	금	<ul style="list-style-type: none"> *쌀밥 *근대된장국(5.6.9.13.) *가지볶음(5.6.) *파프리카쌈장(5.6.13.) 돈육불고기(5.6.10.13.) *배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 721.1/39.1/129.4/5.7 	<ul style="list-style-type: none"> *친환경클로렐라밥 *호박알콩가루된장국(5.6.13.) 토마토미트볼야채조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) *매운돼지갈비찜(5.6.10.13.) *시금치무침(5.6.) *배추김치(9.13.) *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 882.8/45/290.2/6.8 	
6/15	월		<ul style="list-style-type: none"> 검정약쌀밥 버섯전골(13.16.) *고구마순된장무침(5.6.) *오리주물럭(5.6.13.) *깻잎완자전(1.2.5.6.10.12.15.16.) *배추김치(9.13.) *제주감귤주스(5.13.) *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 810/44.4/351.4/6.9 	<ul style="list-style-type: none"> 영양잡곡밥(5.) *떡국(1.5.6.13.16.) *오이부추무침(5.6.13.) 명엽채볶음(1.5.6.13.) *두부김치두루치기(5.6.9.10.13.) *배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 759.7/49/272/5.6
6/16	화	<ul style="list-style-type: none"> *쌀밥 *호박된장국(5.6.13.) *계란찜(1.2.5.6.9.13.) *두부고추장볶음(5.6.10.13.) *배추김치(9.13.) *참외 * 에너지/단백질/칼슘/철분 698.3/36.4/209.3/6.5 	<ul style="list-style-type: none"> *친환경참보리밥 *쇠고기무국(13.16.) *알감자조림(5.6.13.) *파프리카잡채(1.5.6.10.13.) *오삼불고기(5.6.10.13.17.) *배추김치(9.13.) *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 881.4/37.5/237.5/4.6 	<ul style="list-style-type: none"> 영양잡곡밥(5.) *양송이소프(2.5.6.13.16.) *비빔국수(1.5.6.13.) *부추치커리무침(5.6.13.) *수제돈가스(1.2.5.6.10.12.13.) *배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 938.9/34.5/132/4.5
6/17	수	<ul style="list-style-type: none"> *쌀밥 *새우살호박국(9.13.16.) 훈제오리/머스터드소스(1.5.6.13.) *시금치무침(5.6.) 동근호박전(1.6.) *배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 1016.1/47.8/175.3/7.1 	<ul style="list-style-type: none"> 태국식고기덮밥(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) *배추된장국(5.6.13.) 삼색묵무침(2.5.6.13.) *두부구이/양념장(5.6.) *오이소박이(9.13.) *아이스망고스틱 *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 777.8/34.7/298.6/7.1 	<ul style="list-style-type: none"> 영양잡곡밥(5.) *참치김치찌개(5.9.16.18.) *양배추쌈-간장(5.6.) *닭볶음탕(5.6.13.15.) *어묵볶음(1.5.6.13.) *알타리김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 834.6/46.9/203.8/6.5

6/18	목	<ul style="list-style-type: none"> *쌀밥 *어묵국(1.5.6.13.) *얼갈이된장무침(5.6.) *참치김치볶음(5.6.9.18.) *단호박함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16.) *배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 827.7/54.8/232.7/6.9 	<ul style="list-style-type: none"> 차조밥 미역오이냉국(13.) *새우무청시래기지짐(5.6.9.13.) 고추볶어채볶음(5.6.13.18.) *수제돈까스(1.2.5.6.10.12.13.) *배추김치(9.13.) *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 686.9/40.3/235/4.3 	<ul style="list-style-type: none"> 영양잡곡밥(5.) *감자수제비(1.5.6.13.18.) *숙주미나리무침 *오징어볶음(5.6.13.17.) *순대야채볶음(5.6.10.) *배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 704.9/32.4/263.3/5.9
6/19	금	<ul style="list-style-type: none"> *쌀밥 *팽이버섯국(1.5.13.) *조랭이떡돼지갈비찜(5.6.10.13.) *상추무침(5.6.13.) *깍두기(완)(9.13.) 페이스트리파배기(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 851/39.2/225.6/4.3 	<ul style="list-style-type: none"> 클로렐라밥 *돈육김치찌개(5.9.10.13.) *편육상추쌈(5.6.9.10.13.) *무말랭이장아찌(13.) *햄감자볶음(2.5.6.10.15.16.) *깻잎김치(9.13.) *방울토마토(12.) *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 681.3/45.1/319/13.5 	
6/22	월		<ul style="list-style-type: none"> *친환경서리태파쇄밥(5.) *꽃게탕(5.6.8.9.13.) *매콤닭날개오븐구이(4.12.13.15.) 돈육불고기(5.6.10.13.) *배추김치(9.13.) *청경채무침(5.6.9.13.18.) *머스크메론 *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 734.2/51.8/343.1/5.6 	<ul style="list-style-type: none"> 영양잡곡밥(5.) *맑은콩나물국(5.13.) *무생채(9.13.) *떡볶이(1.5.6.12.13.) 건새우볶음(5.6.9.13.) *햄부침(1.2.5.6.10.15.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 806.1/40.8/1074.2/6.9
6/23	화	<ul style="list-style-type: none"> *쌀밥 *햄감자볶음(2.5.6.10.15.16.) *파리고추멸치볶음(5.6.13.) 마파두부(5.6.10.12.13.) *배추김치(9.13.) *오레오시리얼/우유(2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 967.9/43.1/531/9.1 	<ul style="list-style-type: none"> 영양잡곡밥(5.) *바지락근대된장국(5.6.9.13.18.) *메밀막국수(1.3.5.6.13.) *춘천식닭갈비(5.6.13.15.) *참나물전(1.2.5.6.) *배추김치(9.13.) *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 808.2/40.9/289.5/6.4 	<ul style="list-style-type: none"> 영양잡곡밥(5.) *연두부김치국(5.6.9.13.) *근대된장무침(5.6.) *생선까스/타르타르소스(1.2.5.13.) *깍두기(완)(9.13.) *바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철분 585.6/30.7/246.2/4.5
6/24	수	<ul style="list-style-type: none"> *쌀밥 *청국장찌개(5.9.13.) *가지볶음(5.6.) *한우불고기(5.6.13.16.) *배추김치(9.13.) *아이러브요거트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 816.4/50.3/320.3/8.2 	<ul style="list-style-type: none"> *얼무보리비빔밥/강된장(1.5.6.9.10.13.16.) 유부장국(1.5.6.13.) *돈육메추리알조림(1.5.6.10.13.) *새송이볶음(5.) *배추김치(9.13.) *수박 *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 681.4/44.6/369.4/7.7 	<ul style="list-style-type: none"> 영양잡곡밥(5.) *아욱된장국(5.6.13.) *돼지갈비찜(5.6.10.13.) *김쪽파무침 *배추김치(9.13.) *샐러드파스타(1.5.6.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 784.6/39.6/368.6/6.1
6/25	목	<ul style="list-style-type: none"> *쌀밥 *고춧잎된장무침(5.6.) *오리주물럭(5.6.13.) *잔멸치볶음(5.6.13.) *배추김치(9.13.) *영양닭죽(13.15.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 846.4/56.6/289.4/7.8 	<ul style="list-style-type: none"> *친환경찰보리밥 *오징어무국(5.9.13.17.) *두부조림(5.6.13.) 연양식반달불고기&어린잎(1.5.6.10.15.16.18.) *콩나물무침(5.) *배추김치(9.13.) *꿀떡(5.13.) *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 774.8/48.1/347.7/6.8 	<ul style="list-style-type: none"> 영양잡곡밥(5.) *동태찌개(5.9.13.) *참나물된장무침(5.6.) *프랑크소시지볶음(2.5.6.10.12.13.) *배추김치(9.13.) *믹스샌드위치(1.2.5.6.10.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 850.7/41.8/224.3/4.9
6/26	금	<ul style="list-style-type: none"> *쌀밥 *건새우미역국(9.13.) 숙갓나물무침 *계란말이(1.2.5.6.10.13.) *통살새우까스(1.2.5.6.9.13.) *배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 677.6/31.4/440.8/5.1 	<ul style="list-style-type: none"> 클로렐라밥 *돼지사골순대국(5.6.9.10.13.16.18.) *병어무조림(5.6.13.) *오이부추무침(5.6.13.) *쫄면야채무침(5.6.13.) 칼슘요구르트(2.) *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 872.7/31.5/379.6/8 	

6/29	월		영양잡곡밥(5.) *순두부찌개(1.5.6.10.13.18.) *연두부양념장(5.6.) *메밀된장무침(3.5.6.) *낙지떡볶음(5.6.13.) *유자청고구마맛탕(5.6.13.) *배추김치(9.13.) *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 903/41.6/395.5/8.4	영양잡곡밥(5.) 호박고추장찌개(5.6.13.) *참나물유자청무침 (5.6.11.13.18.) 간장버섯불고기(5.6.10.13.) *배추김치(9.13.) *골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철분 648.6/37.8/187.2/4
6/30	화	*쌀밥 *만두국(1.5.6.10.13.16.) *콩치김치조림(5.6.9.13.) *오징어포볶음(5.6.13.17.) *배추김치(9.13.) *방울토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 676.4/47/175.3/8.4	*친환경찰기장밥 *육개장(1.13.16.) *참나물도토리묵무침 (5.6.13.) *어묵김치볶음(1.5.6.9.13.) *삼치카레구이(2.5.6.13.) *고구마순김치(9.13.) *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 661.2/41.5/314.7/5.2	영양잡곡밥(5.) *복어포계란국(1.5.13.) *돈육매추리알조림 (1.5.6.10.13.) *얼갈이된장무침(5.6.) *오징어김치전(1.5.6.9.13.) *배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 750.2/51.1/372.5/6.2
<div style="text-align: center;">   <p>제때에 골고루 알맞게 싱겁게 즐겁게</p> </div>				