



검산 교육 통신



급식갤러리

김제검산초 2022-47호 발행일: 2022.4.25.(월) 식생활관: 546-0314 담당자: 양시원

식품알레르기란?

식품 섭취 후 면역이상 반응으로 인하여 특정 음식을 병원체로 인식함으로써 몸에서 반응하는 것을 말합니다.

식품알레르기의 주요 원인식품은?



출처 : 교육부 학생건강정보센터

식품알레르기의 증상은?

식품알레르기의 일반적인 증상은 개인마다 차이가 있습니다.



피부발진, 가려움



설사



구토



호흡곤란

알레르기 유발 식품의 대체식품은?

유발식품	대체식품
생선	두부, 달걀, 쇠고기, 닭고기
달걀	두부, 콩나물
밀	감자, 쌀
콩	김, 미역, 멸치
돼지고기	쇠고기, 흰살 생선
우유	두유

식품알레르기 증상이 있는 친구를 도와줘요!

1. 식품알레르기에 대해 이해하기

발생원인, 증상, 대처방법을 함께 알아보고 알레르기 증상이 있는 친구의 어려움을 이해한다.

2. 식품알레르기 친구에게 장난하지 않기

작은 장난이 목숨을 위협하는 행동이 될 수 있음을 인지하고 주의한다.

학교급식에 표시되는 식품 알레르기

식단표

차수수밥
육개장(5,16)
가자미카레구이
(2,5,6,13,15,16,18)
땅콩연근조림(4,5,13)
총각김치(9,13)
바나나

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

* 알레르기를 일으키는 식품에 포함된 메뉴는 식단표에 번호로 표기됩니다. *

사랑과 정성이 가득한 김제검산소 식단 계획표 (2022년 5월)

월요일 	화요일 	수요일 	목요일 	금요일 																																
5/2 생일축하의 날	5/3 절기식: 입하	5/4 어린이날 특별식	<div><div>식단정보</div><div>아래 식단은 학사일정과 코로나 상황에 따라 변동될 수 있습니다.</div></div> <div><div>알레르기 정보</div><div>①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자는 식단명 옆에 번호로 표시합니다. ※기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.</div></div>																																	
친환경찰잡곡밥(5.) 닭고기미역국(5.6.15.) 돼지갈비찜(5.6.10.13.) 참나물무침 김치전(1.5.6.9.10.13.18.) 배추김치(9.13.) 초코링도넛(1.2.5.6.13.) 에너지:535.4kcal/단백질:24.9g	친환경발아찰현미밥 복어달걀국(1.13.) 닭봉오른구이(5.6.13.15.) 상추겉절이(5.6.13.18.) 어묵볶음(1.5.6.13.16.) 배추김치(9.13.) 썩가래떡 에너지:518.9kcal/단백질:30.2g	친환경차조밥 부대찌개/라면사리(1.2.5.6.9.10.13.) 코울슬로샐러드(1.5.6.13.) 베이컨크림떡볶이(2.5.6.10.13.15.16.) 뿌랑클치킨(1.2.5.6.12.13.15.16.18.) 깍두기(9.13.) 베스킨라빈스컵아이스크림(1.2.5.) 에너지:1103.6kcal/단백질:39g																																		
5/9 면역력 강화 식단	5/10 영양샘 추천식단	5/11 국 없는 날	5/12 과일 후식 먹는 날	5/13 세계음식의 날 태국																																
친환경수수밥 전복미역국(5.6.18.) 오이양파무침(5.6.13.) 간장달걀비(5.6.12.13.15.18.) 용가리치킨/머스터드(1.2.5.6.13.15.18.) 배추김치(9.13.) 홍삼사과주스(13.) 에너지:600.9kcal/단백질:27.2g	친환경찰보리밥 꽃게탕(5.6.8.13.) 두부찜(5.) 참치김치볶음(5.9.13.18.) 새송이버섯볶음 오징어동그랑땡(1.2.5.6.8.9.10.16.17.18.) 콜팝에이드(1.5.6.12.13.) 에너지:601.3kcal/단백질:34g	친환경찰기장밥 돼지고기잡스테이크(2.5.6.10.12.13.15.16.) 견세우마늘종볶음(5.6.9.13.18.) 양송이오믈렛(1.2.5.6.10.15.16.) 배추김치(9.13.) 누룽지 수제마늘빵(2.5.6.13.) 에너지:611.4kcal/단백질:34.8g	친환경통밀밥(6.) 돼지고기김치찌개(5.6.9.10.13.) 청경채나물무침 짜장불고기(2.5.6.10.13.18.) 왕새우튀김/크리미언소스(1.2.5.6.9.13.16.) 깍두기(9.13.) 청포도 에너지:612.9kcal/단백질:31.7g	카오팟우쌈(5.6.10.13.18.) 복어달걀국(1.13.) 애호박볶음 팟타이(1.5.6.9.13.18.) 전갱이살양념구이(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 비타민음료 에너지:588.3kcal/단백질:29.7g																																
5/16 저탄소 식단	5/17 영양샘 추천식단	5/18 수요일은 다 먹는 날	5/19 과일 후식 먹는 날	5/20 절기식: 소만																																
친환경차조밥 바지락순두부백탕(5.9.13.18.) 달걀찜(1.2.9.13.) 안동찜닭(5.6.13.15.18.) 부추무생채(13.) 배추김치(9.13.) 오월의케익(2.5.) 에너지:573.2kcal/단백질:32.7g	친환경찰잡곡밥(5.) 등뼈우거지감자탕(5.6.9.10.13.18.) 도토리묵무침(5.6.13.) 어묵잡채(1.5.6.8.9.10.13.17.18.) 남도떡갈비구이(5.6.10.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 에너지:666.1kcal/단백질:35g	햄채소볶음밥(2.5.6.10.13.) 구운돈가스/소스(1.2.5.6.10.11.12.13.16.) 콩나물김치국(5.9.13.) 열무된장무침(5.6.18.) 돌김자반(5.) 배추김치(9.13.) 샤인머스캣푸딩 에너지:545.8kcal/단백질:19.9g	친환경찰보리밥 버섯무국(5.6.13.) 숙주맛살무침(1.6.8.13.) 오리주물럭(5.6.13.) 가자미튀김(1.2.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 사과(생과일) 에너지:555.9kcal/단백질:28.9g	톳죽순영양밥/양념장(5.6.13.18.) 얼갈이배추된장국(5.6.13.) 폭립떡갈비조림(2.5.6.10.13.) 참나물무침 참치팽이버섯전(1.5.6.9.10.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 보리강정(과자)(5.13.) 에너지:576.6kcal/단백질:23.6g																																
5/23 저당 식단	5/24 맛있는 날: 분식	5/25 향토음식의 날: 제주도	5/26 과일 후식 먹는 날	5/27 채식의 날																																
친환경찰기장밥 멸치떡국(1.2.5.6.13.) 오리훈제찜/머스터드소스(1.5.13.) 콩나물무침(5.) 진미채조림(1.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 농후발효유산균음료(2.) 에너지:742.7kcal/단백질:40g	김밥볶음밥(1.2.5.6.10.13.) 콩나물국(5.6.13.18.) 두부썩갠무침(5.13.) 국물떡볶이(1.5.6.12.13.16.18.) 꼬마김말이튀김(1.5.6.12.16.18.) 열무김치(9.13.) 짜먹는딸기요거버(2.) 에너지:682.9kcal/단백질:22.1g	친환경찰흑미밥 제주식고기국수(5.6.16.) 수육/쌈장(5.6.10.13.16.18.) 고구마줄기볶음(5.6.) 갈치순살구이(2.5.6.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 한라봉퓨레 에너지:709.3kcal/단백질:39.5g	친환경통밀밥(6.) 된장찌개(5.6.13.18.) 크림카레우동(2.5.6.10.12.13.16.18.) 돼지고기메추리알장조림(1.5.6.10.13.) 방풍나물무침 배추김치(9.13.) 골드키위(생과일) 에너지:595.7kcal/단백질:31.3g	친환경초록찰쌀밥 수제비(1.5.6.13.) 열무된장무침(5.6.18.) 코다리강정(1.2.5.6.12.13.15.16.18.) 두부조림(1.2.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 브라우니케이크(1.2.5.6.) 에너지:709.5kcal/단백질:35g																																
5/30 저염 식단	5/31 바다의 날	<div><div>영양량 및 식재료 원산지 표시</div><div>식단표에는 열량과 단백질만 표시합니다. 자세한 원산지 표시 및 영양량은 식당게시판과 학교홈페이지를 참고해주세요.</div><table><tr><td>쌀 (백미)</td><td>김치 (배추, 고춧가루)</td><td>쇠고기 / 가공품</td><td>돼지고기 / 가공품</td><td>닭고기 / 가공품</td><td>오리고기 / 가공품</td><td>낙지</td><td>콩국수 / 콩비지</td></tr><tr><td>국내산</td><td>국내산</td><td>국내산 (한우) / 국내산</td><td>국내산 / 국내산</td><td>국내산 / 국내산</td><td>국내산 / 국내산</td><td>중국산</td><td>국내산 / 국내산</td></tr><tr><td>고등어</td><td>갈치</td><td>오징어</td><td>꽃게</td><td>조기</td><td>두부</td><td>명태 (동태, 코다리)</td><td></td></tr><tr><td>국내산</td><td>국내산</td><td>국내산</td><td>국내산</td><td>국내산</td><td>국내산</td><td>러시아산</td><td></td></tr></table><div>잡곡 및 찹쌀 : 친환경 식재료 사용 채소 및 과일류 : 친환경(국내산) 식재료 사용</div></div>			쌀 (백미)	김치 (배추, 고춧가루)	쇠고기 / 가공품	돼지고기 / 가공품	닭고기 / 가공품	오리고기 / 가공품	낙지	콩국수 / 콩비지	국내산	국내산	국내산 (한우) / 국내산	국내산 / 국내산	국내산 / 국내산	국내산 / 국내산	중국산	국내산 / 국내산	고등어	갈치	오징어	꽃게	조기	두부	명태 (동태, 코다리)		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	
쌀 (백미)	김치 (배추, 고춧가루)	쇠고기 / 가공품	돼지고기 / 가공품	닭고기 / 가공품	오리고기 / 가공품	낙지	콩국수 / 콩비지																													
국내산	국내산	국내산 (한우) / 국내산	국내산 / 국내산	국내산 / 국내산	국내산 / 국내산	중국산	국내산 / 국내산																													
고등어	갈치	오징어	꽃게	조기	두부	명태 (동태, 코다리)																														
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산																														
친환경차조밥 들깨순두부찌개(5.6.) 비엔나채소볶음(2.6.10.12.13.) 김가루쪽파무침(5.6.13.18.) 닭불치즈오븐구이(2.5.6.12.13.15.) 배추김치(9.13.) 비타민음료 에너지:600.8kcal/단백질:36.2g	친환경홍미밥 니모어묵국(1.5.6.13.) 햄감자채볶음(1.2.5.6.10.15.16.) 미역줄기볶음(5.13.) 카레맛순살고등어구이(2.5.6.7.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 슈크림붕어빵(1.2.5.6.) 에너지:557.8kcal/단백질:27g																																			