



<꿈과 사랑을 키우는 즐거운 학교>

전주금암 가정통신문

전주금암초등학교
교무실 : 254-2274
행정실 : 275-6736
식생활관 : 254-6655



식품 알레르기란?

일상적으로 섭취되는 음식을 인체가 나쁜 침입자로 생각하고 싸우려 하는 면역체계의 과민반응이 식품알레르기라고 합니다. 다만, 면역학적 반응이 아닌 경우는 식품 불내성이라고 합니다.

<식품 알레르기 식별 번호>



알레르기 증상



피부발진, 가려움



설사



구토



호흡곤란

식품 알레르기, 이렇게 관리해요!

- ✓ 알레르기 원인 식품이 무엇인지, 병원에서 정확한 진단을 받아요.
- ✓ 식단표에서 알레르기 유발 식품을 확인하는 습관을 가져요.

0월 00일 화요일

보리밥
바지락죽국 (5,6,8,9,13,18)
돈까스 (1,2,5,6,10,12,13)
봄과일샐러드 (1,2,5,12,13)
오이달래무침 (5,6,13)
배추김치 (9,13)

[알레르기 정보]

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

- ✓ 알레르기가 있는 식품은 먹거나 만지지 않아요.
- ✓ 영양 선생님께 영양 상담을 신청한 후, 알레르기가 있는 식품과 증상에 대해 말씀드려요.
- ✓ 담임 선생님께 알레르기가 있다는 점을 미리 알려드려요.
- ✓ 알레르기를 일으키는 식품과 같은 영양소가 들어 있는 대체음식을 섭취하여 균형적인 식사를 해요.

영양선생님 한마디

여러분~! 영양선생님은 종종 식품 알레르기가 있는 친구에게 다른 음식을 주는 경우가 있어요.

이 음식은 먹고 싶어도 알레르기로 인해 못 먹는 친구들을 위해서 준비한 음식이에요.

필요한 친구들한테만 주기 때문에 식품 알레르기가 없는 친구들에게는 줄 수가 없습니다. 먹고 싶어도 참아 주세요.



식품 알레르기와 식중독의 차이점은?

식품 알레르기	식중독
<ul style="list-style-type: none"> • 식품의 위생 상태를 뜻하지 않아요. (위생과 관련 X) • 특정 사람에게만 나타나요. • 특정 음식을 먹고 아픈 사람이 있어요. 	<ul style="list-style-type: none"> • “식품의 위생상태”를 뜻해요. • 식품의 세균 때문에 발생해요. • 세균이 생긴 음식을 먹으면 누구나 아플 수 있어요.

2025. 3. 31.
전주금암초등학교장

4월 급식 식단

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
	4/1	4/2	4/3	4/4
	잡곡밥(15) 김치콩나물국(5.9) 시래기된장지짐(5.6) 돈육가지두반장볶음 (5.6.10.12.13.18) 우엉어묵브로콜리볶음 (1.5.6.13.18) 배추김치(완)(9) 샤브레쿠기(1.2.4.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 629.2/30.8/193.5/3.2	기장밥 소고기된장찌개(5.6.16) 아귀해물콩나물찜 (5.6.9.13.17) 시금치고추장무침(5.6) 데리야끼순살치킨 (5.6.13.15) 배추김치(완)(9) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 693.4/40.9/182.8/4.6	흑미밥 어묵국(1.5.6) 김가루실파무침2(5.6.13) 돼지고기김치볶음 (5.6.9.10.13) 애호박새우부침(건새우)(1.5.6.9.13) 보쌈김치1(9) 사과주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 621.9/29.1/220.7/3.1	통밀밥(6) 닭고기미역국(초)(5.6.9.15) 비엔나소시지채소볶음 (2.5.6.10.15.16) 두부양념구이(5.6.13) 오이치커리무침(5.6.13) 배추김치(완)(9) 갈릭크루아상(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 637.1/30.1/185.8/3.2
4/7	4/8	4/9	4/10	4/11
발아현미밥 숙된장국(5.6.9) 돈육마파두부 (5.6.10.12.13.18) 가지나물(5.6) 부추잡채(5.6.13.16) 배추김치(완)(9) 소떡소떡 (1.5.6.10.12.13.15.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 696.2/32.3/222.6/6.1	차조밥1 오징어무국(5.9.17) 닭감자고추장볶음 (5.6.13.15) 미트볼케첩볶음 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 모듬부각(김부각, 연근부각)(5.6) 배추김치(완)(9) 블루베리설기 * 에너지/단백질/칼슘/철 776.5/42.0/157.5/3.1	기장밥 쫄면우동(1.5.6.13) 고등어고구마줄기조림 (5.6.7.13) 바삭불고기육전/파채무침 (1.2.5.6.13.16) 총각김치(완)(9) 요거양양(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 573.8/27.4/202.4/3.4	울무밥 참치김치찌개1(5.9.13) 머위된장무침(5.6) 햄감자볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 흑초오리간장불고기(5.6.13) 배추김치(완)(9) 아이스망고 * 에너지/단백질/칼슘/철 573.1/23.4/162.8/3.3	잡곡밥(15) 콩가루단배추국(5.6) 떡돼지갈비찜(5.6.10.13) 미역줄기맛살볶음(5) 연어가스(타르타르소스) (1.2.5.6.13) 깍두기(완)(9) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 695.7/39.1/330.2/4.9
4/14	4/15	4/16	4/17	4/18
옥수수밥 해물순두부찌개 (1.5.9.13.17.18) 숙주미나리무침 돈육새송이버섯불고기 (5.6.10.13) 오징어김치전2(5.6.9.17) 총각김치(완)(9) 초코라떼(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 641.2/38.4/270.5/4.0	흑미밥 감자양송이들깨국 코다리순살무조림(5.6.13) 상추치커리무침1(5.6) 묵살구이/양파겨자소스 (5.6.10.13) 배추김치(완)(9) 사과(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 615.1/41.9/221.4/3.9	잡곡밥(15) 근대된장국(5.6.9) 두부조림(5.6.13.18) 새송이버섯초무침(5.6.13) 수제치킨가스/소스 (1.2.5.6.12.13.15.16.18) 배추김치(완)(9) 대추방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 608.2/37.6/236.1/4.0	발아현미밥 조랭이떡국(1.16) 시금치나물 대파채오리불고기(5.6.13) 배추김치(완)(9) 비빔만두 1(1.5.6.10.13.16.18) 단호박튀김(1.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 663.3/30.7/175.1/7.2	기장밥 닭다리삼계탕(9.15) 참치우조림(5.6.13.18) 스틱떡갈비아채볶음 (5.6.10.12.13.15.16.18) 깍두기(완)(9) 쿨피스(복숭아맛)(2.11.13) 오이썬장무침(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 743.5/42.0/140.4/3.6
4/21	4/22	4/23	4/24	4/25
흑미밥 북어콩나물국(5.9) 돈육매추리알장조림 1(1.5.6.10.13) 낙지치즈떡볶음(2.5.6.13) 도시락김 깍두기(완)(9) 조각피자(베이컨파이버치즈) 피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 618.2/36.2/166.5/3.7	비빔밥/표고비빔고추장 (5.6.13) 얼갈이들깨된장국(5.6.9) 스크램블에그(1.5) 포테이토고등어구이(5.6.7) 배추김치(완)(9) 떠먹는요구르트, 딸기(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 606.8/34.1/311.8/4.1	아미노밥 돈육김치찌개(5.9.10.13) 유줄리잔멸치볶음(2.5.6.13) 단호박고추장닭볶음 (5.6.13.15) 연근사과샐러드(1.2.5.13) 깍두기(완)(9) 탱글뽕득한도그/토마토케첩 (1.2.5.6.10.12.13.15.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 750.2/37.8/262.2/3.6	잡곡밥(15) 청국장찌개1(5.6.9.10) 콩나물깨소금무침(5) 매운어묵볶음(1.5.6.13.18) 한우수제떡갈비 (2.5.6.10.12.13.15.16.18) 배추김치(완)(9) 가지포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 596.1/28.3/189.2/3.9	기장밥 팽이버섯유부된장국(5.6.9) 도토리묵무침(5.6.13) 돈육고추장불고기 (5.6.10.13) 볶은김치(5.9.13) 로제떡볶이 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 오징어튀김(1.5.6.17) * 에너지/단백질/칼슘/철 700.0/34.1/232.7/4.7
4/28	4/29	4/30	◇ 알레르기정보 - 1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.계 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.젓 ⇒ 식단의 알레르기 식품 정보 외에 기타 식품에 대한 알레르기가 있는 경우 반드시 당일 식단을 확인하여 건강상의 문제가 일어나지 않도록 각별한 주의를 부탁드립니다. ⇒ '아황산염'은 식품의 변색을 막기 위한 식품 보존료로 사용되는 일반적인 식품첨가물입니다.	
발아현미밥 꽃게탕1(5.6.8.9.17.18) 떡적두부조림 (1.5.6.10.13.15.16.18) 두릅초무침(5.6.13) 베이컨감자전(5.6.10) 배추김치(완)(9) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 630.7/28.8/209.8/5.5	수수밥 맑은미역국(5.6.9) 닭고기훈제/머스터드소스 (1.2.5.6.15) 매콤돼지갈비찜(5.6.10.13) 참나물무침1 총각김치(완)(9) 던킨도너츠(미니초코링)(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 635.9/43.6/170.9/2.9	자장밥(15.6.10.13.16) 짬뽕수제비(5.6.9.13.17.18) 단무지 배추김치(완)(9) 유린기(15.6.13.15) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 672.1/37.5/146.4/3.2		

- ◇ 식단은 학교사정과 시장물가에 의해 다소 변동 될 수 있음을 알려드립니다.
- ◇ 영양 및 원산지 정보 안내 :학교 홈페이지 -> 금암교육 -> 식생활소식 -> 게시판
- ☆ 학교에서 제공하는 급식 이외에 학부모님 개별적으로 들어오는 외부 음식은 식중독 사고 발생 위험이 있으므로 일체 반입을 금지합니다.
- ◇ 급식 식재료 원산지 표시 안내

쌀: 전북친환경쌀 잡곡: 국내산 누룽지: 국내산(엿쌀) 떡: 국내산 (엿쌀)	배추김치/배추, 고춧가루, 마늘: 국내산 총각김치, 열무김치, 깍두기, 갯김치 등: 국 내산	낙지, 주꾸미/가공품: 베트남산 또는 중국산 / 수입산(베트남또는중국산)	미꾸라지/가공품: 국내양식/
콩/두부, 청국장, 콩비지: 국내산/ 국 내산	고등어, 삼치/가공품: 국내산/	오징어/가공품: 국내산/원양산, 페루 산	꽃게/가공품: 국내산/
쇠고기/가공품: 한우/국내산	오리고기/가공품: 국내산/국내산	아귀/가공품: 국내산/ 국내산	갈치/가공품: 국내산/
돼지고기/가공품: 국내산/국내산	달걀/가공품: 국산, 무항생제위생란/국내산	참치/가공품: /원양산(참치캔)	새우살/가공품 :수입(베트남산/
닭고기/가공품: 국내산/국내산	동태(명태)/가공품: 러시아산/러시아산, 원 양산	꽂치/가공품: /원양산(꽂치캔)	어육해물가공품(어묵, 연육 등): 수입산