

< 교훈 > 새로운 생각 · 더 나은 꿈 · 나누는 삶	가정통신문	김제여자고등학교 ☎ 544-2512
-----------------------------------	-------	------------------------

6월 급식소식-식품 알레르기

<식품 알레르기 바로 알기>

식품알레르기가 생겼어요



□ 식품알레르기란?

원인이 되는 특정 식품을 먹고 난 후 그 식품에 대해 과도한 면역 반응이 일어나는 것을 말합니다. 우리 몸에 해가 되지 않는 물질을 병원체로 착각하여 면역 시스템을 공격해서 일어나는 현상으로 특정 음식을 먹고 입술이나 목이 붓고 간지럽거나 갑자기 기침, 콧물이 나고, 두드러기, 복통, 설사를 하는 등 이상 증세가 나타난다면 그 해당 식품에 알레르기를 의심해야 합니다.

□ 학교급식 식단의 알레르기 정보를 확인하여 건강하게 급식을 먹습니다.

학년별 식품알레르기 경험 <small>출처: 교육과학기술부 / 단위: %</small>	6월 11일 (화요일)	알레르기정보
	검정콩밥(5) 소고기버섯국(5.9.16) 오이소박이(6.13) 크랜베리멸치볶음(5.6.13) 떡볶이(고추장) (1.2.5.6.10.13.15.16) 떡갈비/소스 (5.6.10.15.16.18) 배추김치(9) 수박 *에너지/단백질/칼슘/철 739.2/27.5/240.4/3.4	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 해당식품에 번호를 부여하였으니 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생은 전화나 대면 통해 비상상황에 대체할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

□ 식품 알레르기 예방 방법

- 원인 식품에 의한 증상 재발을 예방하는 유일한 방법은 해당 식품과 성분을 섭취하지 않는 것입니다.
- 판매자는 알레르기 유발식품을 사용한 제품은 소비자가 쉽게 알 수 있도록 표기해야 하고, 소비자도 표시사항을 꼭 확인하여야 합니다.
- 음식을 먹은 후 식품 알레르기의 징후를 보이면 의사나 알레르기 전문의의 진찰을 받도록 합니다.
- 아나필락시스의 심각한 증상이 나타나면 응급실을 찾아가 응급 처치를 받도록 합니다.

알레르기 유발물질 표시

- 유통기한 : 축면 표기일까지 • 식품의 유형 : 스낵과자류(유탕처리제품)
- 원재료명 및 원산지 : 소맥분(밀:미국산), 팜올레인유 (말레이시아산), 향가루(소맥분(밀:미국산, 호주산), 대두분, 효모, 포도당, 정제염), 증숙감자, 전분, 양파, 돈까스소스(돼지고기), 조제감자분말, 이스트복합분말, 비프페이스트, 정제염, 후추맛분말, 대두(대두), 유당(우유), 토마토분말(토마토)

□ 정확한 진단 없이 임의로 식품을 제한하지 마세요!

- 정확한 식품 알레르기 진단을 받지 않고 알레르기 발생이 높다는 식품을 임의로 제한하면 영양불량의 위험이 있으므로 전문가의 정확한 진단 후에 필요한 식품만 제한하도록 합니다.

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 네이버*다음 검색]

2024. 6. 1.

김제여자고등학교장(직인생략)

6월 학교급식(중식) 안내

6/3 Mon	6/4 Tue	6/5 Wed	6/6 Thu	6/7 Fri
흑미밥 얼갈이된장국(5.6.9) 연근조림(5.6.13) 오리훈제/머스터드(1.5.6.13) 콩나물무침(5) 오징어문어핫바(1.5.6.12.17) 배추김치(9) 쌈무 유기농식혜 *에너지/단백질/칼슘/철 723.6/37.3/203.2/4.6	찰보리현미밥 표고미역국(5.6.9) 바베큐푹팍(5.6.10.12.16.18) 레인보우치즈샐러드(2.12.13) 머위대들깨볶음 감자크림클컷튀김/케첩(5.6.12) 깍두기(9) 배추김치(9) 플리또망고파인애플(13) *에너지/단백질/칼슘/철 748.0/27.9/184.9/2.6	[저탄소환경급식의날] 참치김치삼각주먹밥(1.2.5.6.9.13.16.18) 어묵우동(종합어묵)(1.2.5.6.7.9.13.18) 채식만두(김치)(1.5.6) 오이소박이(6.13) 콩고기스테이크/소스(1.2.5.6.12.13.16) 배추김치(9) 수박 *에너지/단백질/칼슘/철 790.5/26.9/141.2/2.9	현충일	재량휴업일
6/10 Mon	6/11 Tue	6/12 Wed	6/13 Thu	6/14 Fri
기장밥 황태채무국(1.5.9) 돼지고기편육(5.6.10) 무말랭이무침 팽이버섯 고추장구이(5.6.13) 보쌈김치(9) 탐미유애플(13) 모듬쌈/쌈장(5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 665.3/37.5/197.5/4.0	검정콩밥(5) 소고기버섯국(5.9.16) 오이소박이(6.13) 크랜베리멸치볶음(5.6.13) 떡볶이(고추장)(1.2.5.6.10.13.15.16) 떡갈비/소스(5.6.10.15.16.18) 배추김치(9) 수박 *에너지/단백질/칼슘/철 739.2/27.5/240.4/3.4	인텔리카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18) 콩나물국(5.9) 하트한입단무지 미역오이초무침(13) 멘치카츄구이/소스(1.2.5.6.12.13.15.16) 배추김치(9) 리치에이드 메이플파칸파이(1.2.5.6.14) *에너지/단백질/칼슘/철 676.7/21.6/155.7/3.4	찰보리현미밥 햄모듬찌개(부대찌개)(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 불어묵고추장조림(1.5.6.13) 비름나물된장무침(5.6) 청포묵김무침(5.6) 닭날개양념오븐구이(5.6.12.13.15) 깍두기(9) 청포도/플드키위 *에너지/단백질/칼슘/철 651.4/28.5/214.1/3.1	작은밥 근대된장국(5.6.9) 단무지 쫄면야채무침(5.6.13) 새송이버섯호박볶음 반달고구마돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 아침에주스(오렌지)(13) *에너지/단백질/칼슘/철 880.1/20.5/246.6/3.3
6/17 Mon	6/18 Tue	6/19 Wed	6/20 Thu	6/21 Fri
차조밥 돼지고기김치찌개(5.6.9.10) 비엔나케찹조림(2.5.6.10.12.13.15.16) 건파래자반(완)(5) 고사리나물볶음(5.6) 데리야끼닭갈비구이(1.2.5.6.12.13.15.16.18) 열무김치(9) 블루베리요거트(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 739.7/40.9/218.3/4.3	찰보리현미밥 아욱들깨된장국(5.6.9) 돼지갈비찜(5.6.10.13.18) 갑오징어초무침(5.6.13.17) 두부카츠(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 파김치(9) 토마토꿀절임(12) *에너지/단백질/칼슘/철 791.2/46.7/215.1/3.3	작은밥 크림스파게티(1.2.5.6.9.10.13.16) 김치어묵국(1.5.6.7.9.13.18) 붐바치킨(1.2.5.12.15.16) 깻잎김치(5.6.13) 배추김치(9) 미니스트로베리필드(던킨도넛)(1.2.5.6) 음료(샤인머스켓)(13) 모듬야채피클(4색야채) *에너지/단백질/칼슘/철 878.9/96.2/252.4/2.6	귀리밥 육개장(1.5.6.9.13.16) 계란장조림(1.5.6.13.18) 가지나물무침(자율배식)(5.6) 옥수수치즈구이(1.2.5.6.8.10.13.15.16) 깍두기(9) 열무김치(9) 수박 *에너지/단백질/칼슘/철 651.9/27.7/335.8/3.4	혼합잡곡밥(5) 우렁된장찌개(5.6) 무말랭이무침 콩나물대파채무침(5.6.13) 삼겹살구이(10) 배추김치(9) 거꾸로마시는야쿠르트(2) 모듬쌈/쌈장(5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 681.7/31.1/185.8/2.9
6/24 Mon	6/25 Tue	6/26 Wed	6/27 Thu	6/28 Fri
강황쌀밥 아욱들깨된장국(5.6.9) 돈육등갈비김치찜(5.6.9.10.13) 숙주나물무침 두부구이/양념장(5.6) 깍두기(9) 파김치(9) 포켓팝콘(2.5) *에너지/단백질/칼슘/철 770.2/34.8/281.1/4.0	찰보리현미밥 소고기무국(9.16) 얼갈이배추된장지짐(5.6) 유린기(1.5.6.15) 미니소시지구이(1.2.5.6.10.13.15.16) 배추김치(9) 고구마줄기김치(6.13) 우리밀초코파이(1.2.5.6) 요구르트(엔요)(2) *에너지/단백질/칼슘/철 745.2/33.0/248.0/4.0	비빔밥/약고추장(5.6.10.13) 맑은콩나물국(5.9) 무생채(자율)(9.13) 계란후라이(1) 닭꼬치/소스(5.6.12.13.15) 배추김치(9) 인절미(5) 탐미유꿀배(13) *에너지/단백질/칼슘/철 721.2/31.5/197.1/10.2	흑미밥 감자탕(돼지등뼈)(5.6.9.10.13) 도토리묵야채무침(5.6.13) 양념깻잎장아찌 오이고추무침(5.6.13) 너비아니(5.6.10.13.15.16.18) 깍두기(9) 하동매실주스 *에너지/단백질/칼슘/철 710.9/33.3/234.1/3.7	[학생참여식단] 작은밥/김가루 앵그리버드어묵국(1.5.6.7.9.13.18) 계란찜(1) 시금치무침(자율) 엽기떡볶이(1.2.5.6.10.13.15.16) 김말이구이(1.5.6.16) 배추김치(9)/한입단무지 아이스크림(1.2.5) *에너지/단백질/칼슘/철 857.1/27.8/368.7/8.2
◇ 우리학교 학교급식 식재료 원산지 *쌀(밥,죽,누룽지):국내산 *콩(두부류,콩국수,콩비지): 국내산 *배추김치: 배추-국내산/고춧가루-국내산 *기타김치류: 국내산 *쇠고기/가공품: 국내산한우/국내산 *돼지고기/가공품: 국내산/국내산,외국산 *닭고기/가공품: 국내산/국내산 *오리고기/가공품: 국내산/국내산 *낙지/가공품: 베트남/외국산*명태/가공품:러시아/러시아 *고등어/가공품: 노르웨이/사용안함 *갈치/가공품:세네갈/사용안함 *오징어/가공품: 국내산/국내산,외국산 *다랑어/가공품: 사용안함/원양산 *참조기/가공품: 국내산,수입산/사용안함 ※양,넙치,조피볼락(우럭),미꾸라지,참돔,뱀장어,꽃게,아귀,주꾸미는 사용안함.		◇ 영양 및 원산지 정보안내 http://gimjeygo.hs.kr/ -> 일람표방 -> 식생활관 ◇ 알레르기 정보 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.아황산염, 14.호두, 15.닭고기, 16.소고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.자		

*상기식단은 식재료 수급사정에 따라 변경될 수 있습니다.