



【민족교육의 산실 인재양성의 요람】

# 가정통신문

지성 · 근로 · 실천

고창고등학교

우) 56428 전북 고창군 고창읍 모양성로 50 ☎교무실 561-2441 / 행정실 561-2443 / 식생활관 561-2461

## 식품 알레르기 바로 알기

### \* 식품 알레르기란?

식품 섭취 후 면역 이상 반응으로 인하여 특정 음식을 병원체로 인식해 몸에서 반응하는 것을 말합니다.

### \* 식품 알레르기 증상

알레르기 증상으로는 두드러기, 가려움증, 부종, 구토, 복통, 설사, 기침, 재채기, 호흡곤란, 천식 등의 증상을 보이게 됩니다. 즉시 치료하지 않으면 목숨을 잃을 수도 있는 급격한 반응작용(아나필락시스)에 주의를 기울여야 합니다.

## 학교급식에는 식품 알레르기 정보가 안내됩니다.



### <예시>

혼합잡곡밥(5.)  
두부된장국(5.6.13.18.)  
부추양파겉절이(5.6)  
닭다리살스테이크  
(2.5.6.12.13.15.18.)  
배추김치(9.)  
방울토마토(12.)

### \* 알레르기를 유발하는 식품이 포함된 메뉴는 식단표에 번호로 표시됩니다.

1.난류(가금류) 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

\* 식품 알레르기를 예방하는 가장 좋은 방법은 **알레르기 유발물질이 포함된 식품을 먹지 않는 것**입니다.

\* 식품 알레르기가 있는 학생은 급식전 반드시 **식생활관 식단표를 확인** 바라며  
담당선생님 또는 영양선생님에게 알려 주시기 바랍니다.

## 나의 알레르기 음식 이렇게 확인해요!

나는  
닭고기  
알레르기가  
있어요!



닭다리살스테이크  
(2.5.6.12.13.**15**.18.)  
“닭고기 알레르기 표시  
번호 15번!, 15번이  
표기된 음식은 피해요!”

나는  
토마토  
알레르기가  
있어요!



닭다리살스테이크  
(2.5.6.**12**.13.15.18.)  
방울토마토(**12**.)  
“토마토 알레르기 표시번호  
12번!, 12번이 표기된  
음식은 피해요!”

고 창 고 등 학 교 장 【직인생략】

## ♥ 4월 학교급식 식단 안내 ♥

1 Mon	2 Tue	3 Wed	4 Thu	5 Fri
<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥(5)</li> <li>· 숙된장국(5.6.9)</li> <li>· 얼큰돼지갈비찜(5.6.10)</li> <li>· 삼색나물(1.5.6.8)</li> <li>· 야채계란말이(1.5)</li> <li>· 배추김치(9)</li> </ul> <p>*858.7/45.8/207.2/6.4</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 현미찰쌀밥</li> <li>· 꽃게해물탕(5.6.8.9.18)</li> <li>· 통통군만두(1.5.6.10.18)</li> <li>· 브로콜리꽃맛샐러드(1.2.5.6.9)</li> <li>· 오리주물럭(5.6)</li> <li>· 배추김치(9)</li> </ul> <p>*925.2/46.6/346.7/10.1</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 낙지채소비빔밥(1.5.6)</li> <li>· 유부팽이장국(5.6)</li> <li>· 치즈언양식바삭불고기(2.12.16.18)</li> <li>· 무생채(9)</li> <li>· 배추김치(9)</li> <li>· 딸기</li> </ul> <p>*870.2/51.2/304.1/7.8</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 차조밥</li> <li>· 우거지감자탕(5.6.9.10)</li> <li>· 어묵무침(1.5.6)</li> <li>· 고구마치즈돈까스(1.2.5.6.10.12.16.18)</li> <li>· 깍두기(9)</li> <li>· 파래김자반볶음</li> </ul> <p>*872.3/39.3/236.5/3.7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥(5)</li> <li>· 바지락칼국수(5.6.9.18)</li> <li>· 봄동콜라비겉절이(9)</li> <li>· 오이도라지무침(5.6)</li> <li>· 순살치킨마요강정(1.2.5.6.12.15.18)</li> <li>· 식목일픽케이크(1.2.4.5.6.14.19)</li> </ul> <p>*852.3/43.8/156.1/5.4</p>
8 Mon	9 Tue	10 Wed	11 Thu	12 Fri
<ul style="list-style-type: none"> <li>· 찰기장밥</li> <li>· 한우차돌된장찌개(5.6.16)</li> <li>· 분모자찜닭(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18)</li> <li>· 콩나물파채무침(5)</li> <li>· 진팽+애호박전(1.2.5.6.10.15.16)</li> <li>· 배추김치(9)</li> </ul> <p>*860.9/42.0/211.6/4.9</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥(5)</li> <li>· 참치김치찌개(5.6.9)</li> <li>· 돈육참스테이크(1.2.5.6.10.12.15.16.18)</li> <li>· 김가루실파무침</li> <li>· 배추김치(9)</li> <li>· 벚꽃도넛(1.2.5.6)</li> </ul> <p>*870.6/129.1/104.7/2.8</p>	국회의원 선거	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 짜게치밥(짜장+계란+치즈)(1.2.5.6.10.16)</li> <li>· 고기짬뽕국(1.2.5.6.9.10.13.15.16.17.18)</li> <li>· 어항가지탕수(5.6.10.12.18)</li> <li>· 배추김치(9)</li> <li>· 요구르트(야쿠르트)(2)</li> <li>· 단무지</li> </ul> <p>*940.2/50.4/229.7/6.7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 찰보리밥</li> <li>· 햄도듬찌개(1.2.5.6.9.10.15.16)</li> <li>· 고등어김치찜(5.6.7.9)</li> <li>· 브로콜리두부무침(1.5)</li> <li>· 비빔막국수(3.5.6)</li> <li>· 배추김치(9)</li> <li>· 수제딸기라떼(2)</li> </ul> <p>*969.5/43.8/388.1/5.0</p>
15 Mon	16 Tue	17 Wed	18 Thu	19 Fri
<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥(5)</li> <li>· 베트남식쌀국수(5.6.15.16.18)</li> <li>· 주꾸미돈육불고기(1.2.5.6.10.12.15.16.18)</li> <li>· 배추김치(9)</li> <li>· 치킨샐러드(1.2.5.6.12.15)</li> <li>· 파인애플쥬스(13)</li> </ul> <p>*906.9/48.8/209.5/4.6</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 차수수밥</li> <li>· 추어탕(5.6)</li> <li>· 골뱅이채소초무침(5.6)</li> <li>· 해물볶음우동(1.2.5.6.8.9.10.12.13.15.16.17.18)</li> <li>· 깍두기(9)</li> <li>· 아삭야채피클</li> </ul> <p>*820.7/43.5/766.1/10.7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 김가루후리가케현미밥(1.2.5.6.9.16.18)</li> <li>· 김치콩나물국(5.9)</li> <li>· 깻잎고추장양념장아찌</li> <li>· 볶음김치(5.9)</li> <li>· 토마토미트볼스파게티(1.2.5.6.10.12.15.16.18)</li> <li>· 프렌치토스트(1.2.5.6.13)</li> </ul> <p>*911.8/31.3/259.2/4.1</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 검정쌀밥</li> <li>· 근대된장국(5.6)</li> <li>· 콩나물파채무침(5)</li> <li>· 모듬오븐구이(1.2.5.6.10.15.16)</li> <li>· 배추김치(9)</li> <li>· 친환경상추쌈(5.6)</li> </ul> <p>*855.9/39.7/128.6/2.8</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 강황쌀밥</li> <li>· 돈육김치찌개(5.6.9.10)</li> <li>· 양파드레싱(1.2.5.6)</li> <li>· 간장치킨(1.5.6.15.18)</li> <li>· 배추김치(9)</li> <li>· 양버터호두과자(1.2.5.6)</li> </ul> <p>*918.5/37.9/166.6/3.5</p>
22 Mon	23 Tue	24 Wed	25 Thu	26 Fri
<ul style="list-style-type: none"> <li>· 현미찰쌀밥</li> <li>· 맑은콩나물국(5)</li> <li>· 열무된장지짐(5.6)</li> <li>· 닭볶음탕(1.2.5.6.10.12.15.16.18)</li> <li>· 불감자튀김/케첩(5.6.12)</li> <li>· 배추김치(9)</li> </ul> <p>*867.7/33.1/164.8/3.1</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥(5)</li> <li>· 불낙전골(5.6.16.)</li> <li>· 김치전(5.6.9)</li> <li>· 깍두기(9)</li> <li>· 깻잎김치(5.6.13)</li> <li>· 김구이</li> </ul> <p>*830.1/29.3/235.2/5.1</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 검정쌀밥</li> <li>· 탄탄면(1.2.4.5.6.9.10.12.13.16.17.18)</li> <li>· 콩나물무침(5)</li> <li>· 닭장각구이(1.2.5.6.12.13.15.16)</li> <li>· 배추김치(9)</li> <li>· 오렌지</li> </ul> <p>*1,154.6/58.9/308.5/3.1</p>	1차고사	1차고사
29 Mon	30 Tue	<b>알레르기정보</b> <b>①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣</b> 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다. 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관(☎561-2461)으로 전화나 방문을 통해 비상 상황에 대체할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.		

### ❖ \*에너지/단백질/칼슘/철

❖ **식재료 원산지 및 영양량 표시 정보** : 고창고등학교홈페이지(<http://gochang.hs.kr>) → 게시판 → 급식게시판

❖ 식단(식재료), 원산지는 학사일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의해 변경될 수 있습니다. 변경 시 식생활관 게시판에 공지합니다.

### ❖ 식재료원산지

쇠고기(종류):국내산(한우)/쇠고기:가공품:국내산/돼지고기,베이컨외:가공품:국내산/베이컨:외국산/닭고기,가공품:국내산/오리고기,가공품:국내산/양고기,가공품:호주산/쌀,가공품:국내산/배추,가공품:국내산/고춧가루,가공품:국내산/콩,가공품:국내산/넙치,가공품:국내산/조피볼락,가공품:국내산/참돔,가공품:국내산/미꾸라지,가공품:국내산/뽕장어,가공품:국내산/낙지,가공품:베트남산/명태:러시아산/명태:가공품:베트남산/고등어,가공품:국내산/갈치,가공품:세네갈산/오징어:국내산/오징어:가공품:페루산/꽃게,가공품:국내산/참조기,가공품:국내산/다랑어,가공품:원양산/아귀,가공품:국내산/주꾸미,가공품:베트남산/가리비,가공품:국내산/우렁쉥이,가공품:국내산/전복,가공품:국내산/방어,가공품:국내산/부세,가공품:국내산