



자율과 공감으로 꿈을 키우는 행복한 학교 4월 학교급식 영양소식지



(우56439)전북 고창군 고창읍 중거리당산로111 교무실 564-2078 행정실 564-1522 <https://school.jbedu.kr/gochangnames>

식품알레르기란 무엇일까요?

식품의 섭취는 영양분을 공급해서 우리 몸의 구조와 기능을 유지하게 하는 중요한 과정입니다. 그러나 식품알레르기는 일상적으로 섭취되는 음식물을 인체가 나쁜 침입자로 생각하고 싸우려고 하는 면역체계의 과민반응입니다. 알레르기가 있는 학생은 원인 식품을 아주 적은 양 섭취하거나 접촉을 통해서도 증상이 나타날 수 있습니다.



소화기
구토, 설사



호흡기
기침, 알레르기 비염,
천식



피부
습진, 두드러기,
아토피 피부염



순환계
아나필락시스 쇼크

알레르기의 증상

알레르기와 식중독의 차이점은?

식중독은 독소 또는 식중독 원인 세균에 의해서 증상이 나타나는 것으로 식품 위생 상태가 불결하였을 때 생기는 것이고 **알레르기**는 식품의 위생 상태와는 무관하게 알레르기 증세를 일으키는 단백질에 의해 발생하는 것입니다.

학교급식 알레르기 유발식품 표시

학교급식 식단표에는 **19가지 알레르기 유발 식품**을 포함하여 음식명에 해당 식품의 번호 표시를 하고 있습니다.

- | | | | |
|----------------------|---------|--------|------|
| 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 | | |

식품알레르기 관리

- ✓병원에서 정확한 진단을 받습니다.
- ✓알레르기 유발 식품은 섭취하지 않습니다.
- ✓식품을 만지는 것만으로도 반응이 나는 학생은 몸에 닿지 않도록 조심합니다.
- ✓담임선생님께 말씀드려 학교생활 중에 위험한 일이 일어나지 않도록 합니다.
- ✓영양선생님과 영양상담을 하고, 학교급식 식단에 포함된 알레르기 유발식품을 확인하도록 합니다.
- ✓알레르기를 일으키는 식품과 같은 영양소가 들어 있는 식품을 대신 섭취하여 균형 잡힌 식사를 합니다.

식품알레르기 친구 돕기



이해하기

- ✓식품알레르기에 대해 이해하기
- 학교 친구들이 함께 알아보고 이해하기



응급 상황 시 돕기

- ✓아나필락시스 쇼크와 같이 생명이 위험한 경우 대처하는 방법 알고 도와주기
- ① 주변의 어른에게 알리기 → 119에 신고, 구급차 부르기
- ※ 주변에 어른이 없다면 다른 친구에게 도움 요청하고 친구 옆에 있기
- ② 친구가 편안한 자세가 되도록 돕기
- ③ 응급약물(자가주사용 에피네프린) 사용하기
- ※ 쓰러진 친구가 응급약물을 가지고 있다면 자가 주사를 할 수 있도록 돕기

2025. 3. 26.

고창남초등학교장

【 2025학년도 4월 학교급식 식단 안내 】



	4/1	4/2 [수다날]	4/4	4/5
	친환경찰보리밥 근대된장국(5.6) 세발나물초무침(5.6.13) 갯잎닭갈비(5.6.13.15) 불어묵버섯볶음(1.5.6.13) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 521.7/31.0/204.8/3.0	홍미밥 양지쌀국수(5.6.15.16.18) 무채장아찌(5.6.8.9.18) 스프링롤(1.5.6.10.12.13) 배추김치(9) 망고&황도(1.2.5.6.11) *에너지/단백질/칼슘/철 627.5/15.5/80.0/2.2	친환경쌀밥 돼지등뼈감자탕(5.6.10.13) 모듬장조림(1.5.6.10.13) 단호박고구마샐러드(1.2.5.13) 배추김치(9) 골드파인애플 *에너지/단백질/칼슘/철 762.9/40.0/152.7/3.7	파쇄서리태밥(5) 새알심만둣국(1.5.6.10.13.15.16.18) 잔멸치견과류볶음(4.5.6.13) 돈육숯불구이(5.6.10.13.18) 배추김치(9) 초코슈쿠키(식목일)(1.2.5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 773.1/38.5/223.3/3.0
4/7 [생일밥상]	4/8	4/9 [수다날]	4/10	4/11 [저탄소 그린밥상]
친환경흑미밥 바지락살미역국(5.6.18) 매운갈비떡찜(5.6.10.13) 상추겉절이(5.6.13) 배추김치(9) 생일축하롤케이크(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 588.1/25.1/106.9/4.4	강황쌀밥 건새우아욱국(5.6.9) 닭카레볶음(2.5.6.13.15) 숙주미나리무침 메밀전병(2.3.5.6.10.18) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 625.9/29.9/309.5/3.1	볶음밥(1.2.5.6.10.13.15.16.18) 어묵국(1.5.6) 오이부추무침(13) 고구마치즈돈까스(1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 밀감푸딩 *에너지/단백질/칼슘/철 667.9/29.0/233.5/2.8	친환경찰현미밥 돼지고기김치찌개(5.9.10) 두부조림(5.6) 실곤약채소무침(5.6.13) 고등어구이(5.6.7) 깍두기(9) *에너지/단백질/칼슘/철 637.3/36.8/328.8/4.9	친환경기장밥 꽃게탕(5.6.8.13) 콩단백치화구이(5.6.12.13) 방울카프레제샐러드(2.12.13) 달걀말이(1.5) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 537.3/27.4/251.0/4.5
4/14	4/15	4/16 [수다날]	4/17	4/18
친환경차수수밥 순두부찌개(5.6.10) 짜장떡볶이(1.5.6.13.16) 야채튀김(1.5.6.18) 열무된장무침(5.6) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 715.3/20.7/232.2/3.0	친환경혼합잡곡밥(5) 맑은콩나물국(5) 오리버섯불고기(5.6.13) 시금치나물 배추김치(9) 시리얼요거트(2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 669.4/25.1/228.6/4.1	비빔밥(볶음고추장)(5.6.10.16) 팽이유부장국(5.6.7.18) 무생채(13) 달걀프라이(1) 배추김치(9) 아이스슈(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 651.1/28.3/171.3/4.0	클로렐라쌀밥 닭개장(5.6.13.15) 애호박완자전(1.2.5.6.10.15.16.18) 갈치구이(5.6) 배추김치(9) 사과 *에너지/단백질/칼슘/철 661.5/29.3/122.3/2.2	친환경흑미밥 황태채무국(1.5) 돼지간장불고기(5.6.10.13.16) 오징어브로콜리숙회(5.6.13.17) 배추김치(9) 호박인절미(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 635.6/40.7/188.1/2.8
4/21	4/22	4/23 [저탄소 그린밥상]	4/24	4/25
친환경울무밥 삼색수제비국(5.6) 찜닭(5.6.13.15.16.18) 콩치김치조림(5.6.9.13) 깍두기(9) 오렌지 *에너지/단백질/칼슘/철 632.1/33.5/369.6/7.2	칼슘참쌀밥 순댓국(2.5.6.9.10.13.16) 스틱떡갈비조림(2.5.6.10.12.13.15.16.18) 건파래볶음(5.13) 부추양파무침(5.6.13) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 707.5/25.5/258.5/5.6	친환경혼합잡곡밥(5) 잔치국수(1.5.6) 참치김치볶음(5.9.13.16.18) 가자미까스&감귤타르타르소스(1.5.6.13) 깍두기(9) 엔요요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 719.8/38.4/328.4/3.6	친환경찰현미밥 청국장찌개(5.6.9) 고추장불고기(5.6.10.13) 숙갓두부무침(5.6) 배추김치(9) 갈릭파이(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 652.6/37.1/231.6/4.2	친환경쌀밥 소고기묵국(5.6.16) 콩나물무침(5) 비엔나케첩볶음(2.5.6.10.12.13.15.16) 연어스테이크(1.5.13) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 604.5/34.0/100.7/2.6
4/28	4/29	4/30 [수다날]	알레르기 유발 식품 안내 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 위의 19가지 알레르기 유발식품을 식단표에 표기하였습니다. 해당식품에 특정증상을 보이는 학생은 각별한 주의를 부탁드립니다.	
친환경흑미밥 사골떡국(1.16) 간풍기(5.6.12.13.15) 배추김치(9) 열무겉절이(9.13) 요거트과일샐러드(2.12.13) *에너지/단백질/칼슘/철 655.7/26.4/114.3/2.2	친환경찰현미밥 호박고추장찌개(5.6) 푹찜스테이크(2.5.6.10.12.13.16.18) 몽글몽글달걀찜(1) 생갯잎무침(5.6.13) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 583.0/38.6/199.1/3.6	햄마요덮밥(1.2.5.6.10.13.15.16) 미소된장국(5.6) 닭봉오븐구이(5.6.13.15.18) 한입단무지 배추김치(9) 마시는샐러드(13) *에너지/단백질/칼슘/철 755.4/38.1/229.3/4.8		

※ 위 식단과 식재료 원산지는 학사 일정 또는 식품 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

❖ 식재료 원산지 안내

*쌀(잡곡포함):국내산 / *배추김치(배추, 고춧가루):국내산 / *콩(두부류):국내산 / *쇠고기:국내산 한우 / *돼지, 닭, 오리고기:국내산
 *축산물가공품:국내산 / *오징어(가공품):국내산(페루, 칠레) / *고등어, 꽃게, 참조기, 아귀, 미꾸라지, 방어, 전복:국내산
 *갈치:세네갈산 / *낙지, 주꾸미:베트남산 / *미꾸라지:국내산 / *명태:러시아산 / *다랑어:원양산