



2025년 4월호

4월 영양소식

<http://www.gunsan.ms.kr>군산중학교
식생활관

<식품 알레르기 바로 알기>

식품알레르기가
생겼어요

□ 식품알레르기란?

원인이 되는 특정 식품을 먹고 난 후 그 식품에 대해 **과도한 면역 반응**이 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.

잠깐! 나를 위한 5초 오늘의 식재료 확인!	4/1 Tue	4/2 Wed 수다날	4/3 Thu
<div> 식품 알레르기 예방 행동수칙 <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> 1. 나의 알레르기 식품알기 <input checked="" type="checkbox"/> 2. 식단 중 알레르기 식품 확인하기 </div>	[생일밥상] 친환경 파쇄서리태밥(5) 쇠고기미역국(5.6.13.16) 동인동찜갈비(10) 오이달래초무침(5.6.13) 어묵잡채(1.5.6.9.13.17.18) 배추김치(9) 진달래설기	[수다날(수요일은 다먹는날)] 친환경찰보리밥 꼬지어묵국(1.5.6.9) 치커리사과샐러드(1.2.5.6) 떡볶이(1.5.6.13.18) 모듬튀김(1.5.6.10.16.17.18) 열무김치(9) 딸기	카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18) 팽이버섯된장국(5.6.13) 콩나물무침(5) 뿌링글반반치킨(1.5.6.12.13.15) 배추김치(9) 감귤푸딩 요거트과일샐러드(1.2.5.6.11.12)
	알레르기정보 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 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 응급처치를 받도록 합니다.

□ 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]

알레르기 유발물질 표시

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



4월 학교급식 식단 안내



3/31 Mon	4/1 Tue	4/2 Wed 수다날	4/3 Thu	4/4 Fri
	[생일밥상] 친환경 파쇄서리태밥(5) 쇠고기미역국(5.6.13.16) 동인동찜갈비(10) 오이달래초무침(5.6.13) 어묵잡채(1.5.6.9.13.17.18) 배추김치(9) 진달래설기 * 에너지/단백질/칼슘/철 811.6/31.7/105.5/3.2	친환경찰보리밥 꼬지어묵국(1.5.6.9) 치커리사과샐러드(1.2.5.6) 떡볶이(1.5.6.13.18) 모듬튀김(1.5.6.10.16.17.18) 열무김치(9) 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 727.2/24.0/171.2/5.1	카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18) 팽이버섯된장국(5.6.13) 콩나물무침(5) 뿌링글반찬치킨(1.5.6.12.13.15) 배추김치(9) 감귤푸딩 요거트과일샐러드(1.2.5.6.11.12) * 에너지/단백질/칼슘/철 833.3/38.7/190.3/3.5	[나무야 고마워!] 친환경쌀흑미밥 짬뽕국(6.9.10.13.17.18) 숙갓두부나물(5.6.13) 흑초오리간장불고기 야채계란말이(1.5.13) 배추김치(9) 식목일케이크(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 856.2/40.7/204.9/4.8
4/7 Mon	4/8 Tue	4/9 Wed 수다날	4/10 Thu	4/11 Fri
친환경쌀혼합국밥(5) 꽃게탕(5.6.8.13.17.18) 돈육매추리알장조림(1.5.6.10.13) 브로콜리숙회(5.6.13) 간풍만두(1.4.5.6.10.12.13.16.18) 총각무김치(9) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 677.6/34.6/198.6/6.3	친환경귀리밥 사과파이(1.2.5.6) 숙김치국(5.6.9) 안동찜닭(5.6.15.18) 오리엔탈야채샐러드(1.2.5.6.12.13) 마파두부(5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 807.4/39.7/208.2/4.8	친환경울무밥 순대국밥(2.5.6.10.13.16.18) 숙추나물무침 마라부대볶음(1.2.5.6.10.15.16) 수제탕수육(5.6.10.12.13) 깍두기(9) 망고주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 765.2/36.9/94.7/3.6	친환경 발아현미밥 크림스파게티(1.2.5.6.10.13.16) 호박고추장찌개(5.6.13) 청경채나물(5.6) 제육볶음(5.6.10.13.18) 배추김치(9) 블랙사파이어포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 825.7/37.9/142.6/2.9	친환경차조밥 닭무우국(5.6.13.15) 연두부달걀찜(1.5) 굴뱅이야채무침(5.6.13) 새우카스(1.2.5.6.9) 배추김치(9) 식물성유산균요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 719.8/32.5/206.0/3.8
4/14 Mon	4/15 Tue	4/16 Wed 수다날	4/17 Thu	4/18 Fri
소량밥 짜장면(1.5.6.10.13.16) 팽이버섯미소장국(5.6) 꼬들단무지무침 우엉어묵조림(1.5.6) 현무암치킨(1.2.5.6.15) 배추김치(9) 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 757.4/41.1/254.4/4.3	친환경쌀찰국수수밥 참치김치찌개(5.9.16.18) 느타리아호박볶음(5) 닭볶음탕(5.6.12.13.15.18) 타코야끼(1.2.5.6.10.13.15.16.18) 배추김치(9) 청포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 763.4/41.8/151.4/2.9	목살필라프(1.5.6.10.12.13.18) 가스오뎃국(1.2.5.6.9) 열대과일샐러드(1.2.5.6) 매콤함박스테이크&스마일감자(1.2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) 요거트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 772.7/26.8/201.9/2.1	친환경쌀흑미밥 물떡어묵국(1.5.6.9) 고등어시래기지짐(5.6.7.13) 한입떡갈비비엔나볶음(2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 오이소박이(13) 우리밀초코칩쿠키(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 804.3/33.0/173.9/3.4	친환경쌀흑미밥 쫄면야채무침(5.6.13) 건새우아욱국(5.6.9) 목살수육(5.6.10.13) 양배추찜/쌈장(5.6.13) 보쌈김치(9) 저당요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 768.5/38.6/270.3/3.5
4/21 Mon	4/22 Tue 지구의날	4/23 Wed 수다날	4/24 Thu	4/25 Fri
친환경쌀차수수밥 돈육두부김치찌개(5.6.9.10) 오리훈제/머스타드(1.5.6.13) 오징어브로콜리숙회(5.6.17) 총각무김치(9) 삼색부각(연근,비트,단호박)(5.6) 아이스슈(쿠키앤크림)(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 874.0/39.7/149.3/2.5	(고기없는저탄소식단) 친환경쌀찰현미밥 시금치된장국(5.6) 카프레제샐러드(1.2.5.6.12.13) 로제떡볶이(채식)(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 버터플라이새우튀김/타르타르소스(1.2.5.6.9) 배추김치(9) 쥬스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 824.0/21.2/243.5/2.7	친환경쌀우리밀밥(6) 짬뽕순두부국(1.5.6.8.9.10.13.15.17.18) 도토리묵야채무침(5.6.13) 치즈닭갈비(2.5.6.13.15) 오코노미야끼(1.5.6) 열무김치(9) 아이스망고 * 에너지/단백질/칼슘/철 712.2/43.0/221.2/4.0	친환경귀리밥 복어콩나물국(1.5.6) 배추겉절이(9) 오색무쌈(1.5) 돼지고기김치볶음(9.10.13) 기증떡 왕만두찜/양념장(1.5.6.10.16.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 771.2/42.7/228.2/7.2	친환경찰흑미밥 돈등뼈감자탕(5.6.10.13) 시금치나물 삼색소시지볶음(1.2.5.6.10.13.15.16.18) 모듬강정(2.5.6.10.12.13) 배추김치(9) 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 884.0/43.0/134.6/3.3
4/28 Mon	4/29 Tue	4/30 Wed 수다날	Thu	Fri
친환경쌀흑미밥 뜨덕이만두국(1.5.6.10.16.18) 참나물겉절이 쭈꾸미낙지볶음(5.6.13) 수제레몬순살파닭(5.6.13.15) 배추김치(9) 파인애플슬러시(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 818.1/40.9/195.0/4.9	친환경쌀혼합국밥(5) 해물볶음우동(5.6.9.13.17.18) 버섯된장국(5.6.13.18) 목살오븐구이(10) 배추김치(9) 살구에이드(2) 상추겉잎쌈 * 에너지/단백질/칼슘/철 718.1/38.5/179.8/4.2	친환경쌀찰현미밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) 콩나물무침(5) 오리불고기(5.6.13) 참살귀바로우(1.5.6.10) 깍두기(9) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 860.4/31.2/90.8/8.5		

※ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.

알레르기정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다. 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대처할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다. 식품알레르기 번호는 주재료 및 양념류를 포함하여 작성하였습니다.

식재료 원산지 및 영양량 표시 정보

군산중학교 홈페이지(<http://www.gunsan.ms.kr>) → 학교소식 → 식생활관 → 급식게시판을 참조해주세요.