



제 목 : 4월 영양소식 및 식단안내



알레르기 질환 바로알기!

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 이상 증세가 나타난다면 그 해당 식품에 알레르기를 의심해야 합니다



식품 알레르기 증상



구토

두드러기

기침

배아픔

급성 두드러기, 부종, 구토, 복통, 설사, 기침, 호흡 곤란, 천식 등의 증상을 보이게 되며, 즉시 치료하지 않으면 목숨을 잃을 수도 있는 급격한 반응 작용(아나팔락시스)에 주의를 기울여야 합니다.

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 네이버*다음 검색]



학교 알레르기 유발식품 표시

본교에서는 영양소식지를 통해 **19가지 알레르기 유발식품**을 표시 한 식단표를 제공하고 있습니다. 알레르기가 있는 학생은 원인식품을 아주 적은 양 섭취하거나 접촉을 통해서도 증상이 나타날 수 있습니다. 따라서 특정 식품에 알레르기가 있는 학생들은 의사의 정확한 진단을 받고 알레르기 유발 식품 섭취를 피하는 것이 최선의 관리 방법입니다.

알레르기 유발식품 표시(예시)

4월 5일 화요일(예시)

친환경찰현미밥
부대찌개(떡)
1.2.5.6.9.10.13.15.16.
닭봉데리야끼소스
2.5.6.12.13.15.
도라지볶음5.6.13.
도토리묵야채무침5.6.13.
총각김치9.
바나나

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

알레르기 유발식품

이렇게 대체해봐요!



식품 알레르기 예방법, 꼭 기억하세요!



식품 알레르기 대체 식품과 예방법 바로 알고,

안전한 식품 섭취를 통해 건강을 지키세요^^





4월 학교급식 식단 안내



4/1 Mon 만우절	4/2 Tue 생일밥상	4/3 Wed 수다날	4/4 Thu	4/5 Fri
친환경찰현미밥 김치콩나물국(5.6.9) 웃어봐요 치킨커틀렛 &머스터드(1.2.5.6.15) 시금치무침(5.) 주꾸미채소초무침(5.6.13) 깍두기(9) 팽이아(쌀)(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 541.1/22.7/151.9/2.4	친환경차수수밥 바지락미역국(5.6.18) 순살닭갈비(5.6.13.15) 진미채조림(1.5.6.13.17) 무쌈(13.) 부추무침(5.6) 배추김치(9) 벗꽃케이크(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 532.6/29.1/151.2/2.6	김밥볶음밥 (1.2.5.6.10.15.16) 꼬지어묵국(1.5.6) 새우튀김&허니머스터드소스 (1.5.6.9.13) 돌나물오이무침(5.6.13) 배추김치(9) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 570.7/21.2/218.4/3.5	친환경차조밥 감자두부된장국(5.6.9.18) 닭봉바베큐구이 (6.12.13.15) 취나물무침(5.) 로제떡볶이 (2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 사과쥬스(로컬)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 719.8/27.4/166.7/3.4	친환경울무밥 새알옹심이한우만둣국 (1.5.6.16.17) 떡갈비(나무모양, 식물성) (1.2.5.6.12.13) 우엉어묵조림(1.5.6) 매콤콩나물무침(5.6) 돌산갓김치(9) 우리쌀쿠키(식목일) (1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 558.7/25.3/165.3/3.3
4/8 Mon	4/9 Tue	4/10 Wed 수다날	4/11 Thu	4/12 Fri
친환경찰현미밥 순한마라부대찌개(1.2.5.6.10.15.16) 꿔바로우&과즙소스 (1.5.6.10.13) 꼬들단무지무침 도토리묵야채무침(5.) 배추김치(9) 복숭아요거트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 634.1/23.4/329.0/1.7	친환경찰기장밥 들깨육개장(1.5.13.16) 고등어무조림(5.6.7.13) 타코야끼(문어볼)(1.2.5.6.13) 골뱅이참나물사과무침(5.13) 배추김치(9) 웃담요구르트(딸기)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 631.2/26.2/150.2/3.7	22대 국회의원 선거	친환경찰흑미밥 매콤해물순두부찌개 (5.6.9.17.18) 수제돈가스(소스)(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 견과류멸치조림(5.6.9.13) 브로콜리새송이볶음(5) 배추김치(9) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 634.8/27.0/156.2/2.9	친환경찰현미밥 시금치된장국(5.6.9.18) 치즈떡갈비 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 상추겉절이(5.) 쫄면채소무침(5.6.12.13) 배추김치(9) 친환경 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 584.6/21.3/206.7/3.1
4/15 Mon	4/16 Tue	4/17 Wed 수다날	4/18 Thu	4/19 Fri
친환경잡곡밥(5) 돈육김치찌개(5.9.10) 허브치킨참스테이크 (1.2.5.6.12.13.15.16) 시금치들깨무침(5.) 고구마연근맛탕(5.13) 총각김치(9) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 566.0/21.9/174.1/2.6	친환경울무밥 동태찌개(5.6.9) 수육(5.6.10) 오징어말랭이무침 (5.6.13.17) 궁채(줄기상추)장아찌 모듬쌈&쌈장(5.6) 배추김치(9) 바람떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 614.6/40.5/188.7/4.0	마크니(인도식카레)덮밥 (2.5.6.12.13.15.16.18) 순두부계란국(1.5.6) 용가리치킨&케첩 (1.2.5.6.12.13.15) 양상추샐러드(참깨&흑임자샐러드)(1.5.12) 배추김치(9) 배추스(로컬)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 758.8/25.9/164.0/2.7	친환경차수수밥 등뼈감자탕(5.6.10.13) 돈육주꾸미볶음(5.6.10) 브로콜리땅콩무침 (1.4.5.13) 근대된장무침(5.6) 지짐꽃전(&연유)(1.2.5.6) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 563.3/29.9/97.3/2.4	친환경찰현미밥 우동국(1.5.6.7.18) 삼치데리야끼구이(5.6.13) 두부포테이토튀김(1.5.6) 김구이 배추김치(9) 사과&당근쥬스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 743.9/30.9/395.7/3.6
4/22 Mon	4/23 Tue	4/24 Wed 수다날	4/25 Thu	4/26 Fri
친환경차조밥 꽃게탕(8.9) 제육불고기(5.6.10.13) 모듬쌈&쌈장(5.6.) 감자채볶음(5) 배추김치(9) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 446.0/25.9/163.3/3.0	친환경찰현미밥 얼큰두부뚝국(5.9) 오리훈제(머스터드) (1.2.5.6.13) 해물김치전(5.6.9.17) 총각김치(9) 검정콩조림(5.6) 친환경 방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 594.4/27.8/168.9/3.9	한우불고기덮밥(5.6.13.16) 청국장찌개(5.9.16) 계란찜(1.2.6.) 오이도라지초무침(5.6.13) 배추겉절이(9.13) 감자부각(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 476.1/24.2/176.4/3.9	친환경울무밥 짬뽕수제비국 (5.6.9.13.17.18) 안동찜닭(5.6.13.15.18) 사각어묵볶음(1.5.6) 숙주나물(5.) 돌산갓김치(9) 요구르트(65ml)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 571.4/26.6/170.9/2.9	친환경차조밥 황태채콩나물국(5.6) 돼지갈비떡찜(5.6.10.13) 건고사리들깨무침(5.) 배추김치(9) 외풍&생크림(1.2.5.6) 과일맛살샐러드(키위드레싱) (1.2.5.6.8.12.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 783.1/29.8/189.1/2.5
4/29 Mon	4/30 Tue	◇ 영양 및 원산지 정보 안내 (http://www.hanbeol.es.kr) : 알림마당>급식소식 ◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고동어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ◇ 모든식단에 양념류(⑤⑥⑬)를 포함합니다. ◇ 식재료 수급상황에 따라 식단이 변동될 수 있습니다. 식재료 원산지 정보 ○ 쌀 및 잡곡 (도내산 유기농쌀사용) ○ 배추김치(배추, 고춧가루): 국내산(짜개용,반찬용) ○ 쇠고기 : 국내산 한우 ○ 돼지고기, 오리고기, 닭고기 : 국내산, 달걀-1등급 위생란, 국내산 ○ 식육가공품 -돼지고기, 닭고기, 오리고기(국내산) ○ 진미채조림, 페루산 ○ 주꾸미(돈육주꾸미볶음):외국산 ○ 꽃게,고등어,삼치,오징어 : 국내산 ○ 명태, 코다리,러시아산 ○ 주꾸미(주꾸미채소초무침), 낙지 : 국내산 ○전복,양고기,넙치,조피볼락,참돔,미꾸라지,뽕장어,가리비,우렁생워방어,부세 : 사용안함		
친환경차조밥 수삼닭국(5.15) 간풍코다리강정(5.6.12.13) 팽이두부조림(5.6) 청경채무침(5.13) 파김치(9) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 707.2/44.9/198.4/3.3	친환경찰흑미밥 고사리파개장(1.5.6) 돼지김치볶음(5.6.9.10) 실파수제산적 (1.2.5.6.10.15.16) 콩나물무침(5.6) 총각김치(9) 굴떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 499.4/24.4/181.4/3.4			