



■ 학교급식운영 안내

1. 학교급식법령의 영양관리 기준을 준수하여 균형 있는 식단을 제공하며 사용하는 식재료의 원산지 및 함께 식단표 및 홈페이지에 내용을 공개하고 있습니다.
2. 학생들에게 제공되는 학교급식 식단의 알레르기 유발식품 표시제를 실시하고 있습니다.
특정식품에 대한 알레르기가 있는 학생은 식단게시자료 및 홈페이지 자료를 미리 참고하여 **섭취시 주의 및 안내**하여 주시기 바랍니다.
3. 학교사정 및 식품 수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

■ 학교급식 이야기

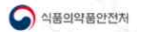
먹는 동안

- 1 정해진 자리에 친구와 떨어져서 앉아요
- 2 마스크를 벗어 잘 보관해요
- 3 친구와 대화하지 않아요

먹은 후

- 1 마스크를 다시 써요
- 2 친구와 조금 떨어져서 이동해요
- 3 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손을 씻어요

■ 식품알레르기를 주의하세요



식품 알레르기 원인은?



특정 식품에 대해 우리 몸이 일으키는 알레르기 반응

식품알레르기 증상은?



두드러기 · 홍반 · 가려움증



기침 · 재채기 · 호흡곤란



복통 · 구토



의식 저하 · 전신 과민반응 쇼크

식품 알레르기 예방법 꼭 기억하세요!



✓CHECK!

자신이 어떤 식품에 민감한지 사전검사하기



✓CHECK!

알레르기 진단 받은 식품은 섭취 하지 않도록 주의



✓CHECK!

알레르기 유발물질 표시사항 확인 후 제품 구입



✓CHECK!

음식 주문 시 알레르기 유발물질이 들어가는지 확인 후 주문

알레르기 표시대상 22종



※ 우리 학교 식단표에는 22가지 알레르기번호를 표시하고 있으니 학생들에게 안내 바랍니다.



11월 학교급식 식단



Mon	Tue	Wed	Thu	Fri								
1	2	3	4	5								
친환경 혼합잡곡밥(5.) 소고기미역국(5.6.16.) 삼치무조림(5.13.) 크림새우(1.2.5.6.9.13.) 배추김치(9.) 사과 보리차 * 에너지/단백질/칼슘/철 625.5/27.7/158.6/4.7	친환경 찰현미밥 두부고추장찌개(5.6.13.) 연근조림(5.6.13.) 쫄면야채무침(5.6.13.) 치즈돈까스(1.2.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.) 보리차 * 에너지/단백질/칼슘/철 617.8/23.1/247.7/3.8	제육덮밥(5.6.10.13.) 북어채콩나물국(5.) 계란후라이(1.5.13.) 사각어묵볶음(5.6.) 배추김치(9.) 회오리감자구이(5.) 보리차 * 에너지/단백질/칼슘/철 569.1/29/125.9/2.7	친환경 흑미밥 김치만두국(5.6.9.10.) 취나물무침(5.6.) 닭갈비(2.5.6.13.15.) 고구마맛탕(5.13.) 총각김치(9.) 보리차 * 에너지/단백질/칼슘/철 611.6/31.7/277.2/6.2	친환경 보리밥 낙지연포탕(13.18.) 두부양념조림(5.6.13.) 고등어순살카레구이(5.6.7.) 깍두기(9.) 꿀떡(5.13.) 보리차 * 에너지/단백질/칼슘/철 562.8/28.8/197.6/4.4								
8	9	10	11	12								
친환경 혼합잡곡밥(5.) 시래기된장국(5.6.13.) 동인동찜갈비(5.6.10.13.) 숙주나물무침 감자전(1.5.6.) 배추김치(9.) 보리차 * 에너지/단백질/칼슘/철 565.4/23.7/170.1/3.4	친환경 찰현미밥 돈육김치찌개(5.6.9.10.13.) 청경채해물볶음(5.6.9.13.17.18.) 계란말이(1.5.6.) 총각김치(9.) 단호박찐빵(1.2.5.6.13.) 보리차 * 에너지/단백질/칼슘/철 591.3/31/127.1/4.1	친환경 백미밥 고기국수(1.5.6.10.16.) 생선까스(1.2.5.6.9.13.) 깍두기(9.) 과일샐러드(1.2.5.6.12.13.) 사과즙(5.13.) 보리차 * 에너지/단백질/칼슘/철 615/27.1/66.8/2	친환경 흑미밥 순두부찌개(5.6.10.) 표고메추리알장조림(1.5.6.13.) 치킨직화구이(1.2.5.6.13.15.) 배추김치(9.) 떡꼬치구이(5.6.12.13.) 보리차 * 에너지/단백질/칼슘/철 592.9/31.1/123.8/3.5	친환경 보리밥 콩가루배추된장국(5.6.9.) 알감자버터구이(1.2.5.6.13.) 콩나물불고기(5.6.10.) 배추김치(9.) 보리차 딸기요거트마카롱(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 505.1/26.2/164.1/3.1								
15	16	17	18	19								
친환경 혼합잡곡밥(5.) 해물된장찌개(5.6.9.13.17.) 고구마찜닭(5.6.13.15.) 콩나물무침(5.9.) 미역국수무침(5.6.13.) 배추김치(9.) 보리차 * 에너지/단백질/칼슘/철 555.7/28.6/532.7/3.7	친환경 찰현미밥 계란파국(1.) 시금치된장무침(5.6.9.) 매콤낙지떡볶음/무쌈(5.6.13.) 치즈볼(1.2.5.6.) 깍두기(9.) 보리차 * 에너지/단백질/칼슘/철 503.8/19.4/92.7/2.9	오므라이스(1.2.5.6.10.12.13.) 유부숙갓된장국(5.6.) 구운버섯샐러드(5.6.12.) 배추김치(9.) 깍풍만두(1.5.6.10.12.13.18.) 보리차 사과파이(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 605.5/22.2/126.9/5.6	친환경 흑미밥 부대찌개(2.5.6.9.10.) 오징어브로콜리초무침(5.6.13.17.) 어묵잡채(5.6.13.) 임연수구이(5.6.13.) 총각김치(9.) 보리차 * 에너지/단백질/칼슘/철 608.5/24.8/71.5/3.1	친환경 보리밥 아귀매운탕(5.9.13.) 오이부추무침(5.6.9.13.) 허니골드치킨(1.2.5.6.13.15.) 배추김치(9.) 보리차 자두주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 505/25.9/104/3								
22	23	24	25	26								
친환경 혼합잡곡밥(5.) 소고기무국(5.6.16.) 찐두부(5.13.) 비엔나고구마조림(5.6.10.13.15.) 돈육김치볶음(5.9.10.) 총각김치(9.) 보리차 * 에너지/단백질/칼슘/철 573/30/98.5/3.5	친환경 찰현미밥 호박된장국(5.6.) 막국수(3.5.6.13.16.) 돼지고기수육(5.6.10.13.) 상추/쌈장/오이고추(5.6.13.) 배추김치(9.) 보리차 * 에너지/단백질/칼슘/철 503.5/26.8/137.4/5.4	치킨계란밥(1.5.6.15.) 부추바지락국(5.6.18.) 배도라지오이무침(5.6.13.) 치즈떡볶이(1.2.5.6.13.) 채소튀김(1.5.6.) 배추김치(9.) 보리차 * 에너지/단백질/칼슘/철 619.7/18.5/117.2/3.7	친환경 흑미밥 닭개장(1.13.15.) 마파두부(5.10.12.13.) 껌바로우(1.5.6.10.11.12.13.) 배추김치(9.) 씨앗호떡(1.2.5.6.13.14.19.) 보리차 * 에너지/단백질/칼슘/철 618.4/26.2/139.6/14.3	친환경 보리밥 맑은미역국(5.13.) 우엉진미채볶음(5.6.) 오리불고기(5.6.13.) 배추김치(9.) 열갈이배추겉절이(13.) 보리차 * 에너지/단백질/칼슘/철 620.9/30.9/186.7/4.6								
29	30											
친환경 혼합잡곡밥(5.) 근대된장국(5.6.) 꼬시래기무침(5.6.13.) 함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16.) 배추김치(9.) 요구르트(2.) 보리차 * 에너지/단백질/칼슘/철 546.9/24.2/357.8/5.2	친환경 찰현미밥 참치김치찌개(5.9.) 돼지갈비찜(5.6.10.13.) 숙주나물무침(9.) 카스테라파베기(1.2.5.6.13.) 깍두기(9.) 보리차 * 에너지/단백질/칼슘/철 624.8/22.8/84.9/5.3											
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣												
학교급식 식재료 원산지 표시	쌀/ 밥,죽,누룽지	콩/ 두부,콩국수, 콩비지	쇠고기/ 가공품	돼지고기/ 가공품	닭고기/ 가공품	오리고기/ 가공품	김치/ 배추,고춧가 루	꽃게/ 낙지	삼치/다량 어	명태/가자 미	고등어/ 오징어	주꾸미/아 귀
	국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	국내산	/수입산	국내산/ 원양산	국내산	/국내산	/국내산