



4월 영양소식 및 식단 안내

이리영등중학교
식생활관
2021. 4. 1

원산지 및 영양정보는 <http://www.iri-yd.ms.kr/> 교무실 831-0457 식생활관 831-2161



우리 몸의 엉뚱한 판단 『알레르기』

- 우리 몸은 외부에서 들어온 물질에 대해 공기나 매일 먹는 식품처럼 '남'이지만 몸에 해가 되지 않는 것은 그대로 받아들이고, 박테리아(세균)나 바이러스처럼 해로운 것에 대해서는 강하게 저항합니다.
- 면역세포들이 외부에서 들어온 이물질을 해로운 '남'이라고 인식해서 요란스럽게 반응하면서 특이 항체를 형성해 민감하게 반응하는게 '알레르기'입니다.
- 식품 알레르기로 인해 병원진단을 받았거나 확실한 증상이 있는 학생들은 해당식품을 섭취하지 않도록 주의하여 주시기 바랍니다.



※ 알레르기 유발식품 안내 (메뉴에 적혀있는 숫자를 참고하세요)

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣

□ 안전한 학교급식 운영 안내

- ✓ 사회적 거리두기 단계에 따른 밀집도를 줄이기 위한 학년별 시간차 배식운영
- ✓ 식사 전 발열체크 후 이동하며 손소독하기
- ✓ 식탁 - 가림막을 사이에 두고 한 칸 띄어 앉기
- ✓ 식당 내 한줄서기 및 안전거리 유지하기
- ✓ 학생 자율배식대 한시적 운영 중단(모자란 음식은 배식대에서 추가배식 가능)
- ✓ 식사 중 대화 금지 및 급식 나눠 먹지 않기
- ✓ 학교 식생활관 외부인 출입 금지로 급식모니터링은 한시적 중단합니다.



※ 기타 급식과 관련한 운영내용(월간식단, 안내장, 식단사진, 식재료의 원산지 및 영양량, 알레르기 정보, 축산물 이력추적정보 등)을 [홈페이지\(식생활관\)](#)에 공개하오니 참고하세요.

2021년 4월 1일

이 리 영 등 중 학 교 장



4월 학교급식 식단



건강  영양적 균형실천 한국형 식생활 실천	환경  환경친화적 식품소비 근거리 농산물 이용	배려  직접 준비하는 식생활 실천 음식에 대한 감사	4/1  Thu	4/2  Fri
			찰보리밥 닭곰탕(13.15.) 콩치김치지짐(5.6.9.13.18.) 오향장육&쌈무(5.6.10.13.16.18.) 툇두부무침(5.6.14.16.18.) 총각김치(9.13.) 단호박죽(13.)	차조밥* 우리밀감자수제비국(1.5.6.13.18.) 영양계란찜(1.2.) 돈육주꾸미볶음(5.6.10.13.) 브로콜리자트소스무침(9.13.) 총각김치(9.13.) 토핑&요거트(2.5.6.13.)
4/5  Mon	4/6  Tue	4/7  Wed	4/8  Thu	4/9  Fri
귀리밥(오트밀)* 참치김치찌개(5.9.13.18.) 닭다리살훈제/올그레인소스(1.5.13.15.16.) 미나리나물(5.6.18.) 방어소살구이(2.5.6.7.13.16.18.) 배추겉절이(9.13.) 오렌지	차수수밥 순두부찌개(1.5.6.9.13.17.18.) 목은지닭찜(9.10.13.15.18.) 취나물무침(5.6.18.) 모듬완자전(1.2.5.6.8.9.15.16.17.18.) 배추김치(9.13.) 에그타르트(1.2.5.6.)	백세카레밥(2.5.6.10.13.16.) 무말랭이무침(13.18.) 펜네참치샐러드(1.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 불고기피자(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18.) 누룽지(자율)	찰보리밥 꼬치어묵국(1.5.6.13.18.) 돼지갈비두루치기(2.5.6.10.13.16.18.) 우영잔멸치볶음(9.13.) 취나물들깨볶음(13.) 총각김치(9.13.) 호박인절미(5.13.)	산채나물비빔밥(13.16.) 쏙된장국(5.6.9.13.18.) 무생채(9.13.) 가르보나라떡볶이(1.2.5.6.10.13.16.18.) 계란후라이(1.) 약고추장(5.6.10.13.) 로컬포도주스100%(13.)
4/12  Mon	4/13  Tue	4/14  Wed	4/15  Thu	4/16  Fri
우리밀밥(6.) 꽃게된장국(5.6.8.13.18.) 친환경상추/쌈장(자율)(5.6.18.) 베이컨감자채볶음(10.) 오리주물럭(5.6.) 배추김치(9.13.) 딸기바나나라떼(2.5.13.)	찰흑미밥 홍어매운탕(2.5.6.9.13.16.17.18.) 애호박버섯볶음* 로제스파게타(1.2.5.6.12.13.) 멘치까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.16.) 참치김치볶음(5.6.9.13.18.)	유부초밥&김주먹밥(5.13.16.) 어묵우동(1.5.6.13.16.18.) 양배추샐러드(1.5.13.) 순살돈까스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 깍두기(9.13.) 무농약딸기*	찰현미밥 등뼈감자탕(5.6.10.13.16.18.) 돈육매추리알장조림(1.5.10.13.) 숙주미나리무침* 해물볶음우동(5.6.8.9.10.13.15.16.17.18.) 배추김치(9.13.) 치즈볼(1.2.5.6.13.)	짜장밥(2.5.6.10.13.16.18.) 실파계란국(1.13.) 스틱단무지* 찹쌀탕수육(1.2.5.6.10.13.) 쫄면이복만두(1.5.6.10.13.14.16.18.) 깍두기(9.13.) 오렌지
4/19  Mon	4/20  Tue	4/21  Wed	4/22  Thu	4/23  Fri
홍찰현미밥 순두부연포탕(5.13.18.) 우영어묵매운조림(1.5.6.13.18.) 돼지갈비찜(2.5.6.10.) 도토리묵/양념장(5.) 배추김치(9.13.) 화오리감자(2.5.6.16.)	찰보리밥 불낙전골(13.16.) 닭감자조림(2.5.6.15.) 콩나물해초무침(5.13.) 전갱이구이(13.) 총각김치(9.13.) 미니핫도그(1.2.5.6.10.12.15.18.)	쇠고기콩나물비빔밥(5.6.16.18.) 떡만두국(사골)(1.5.6.10.13.14.16.18.) 무생채(9.13.) 순대야채볶음(2.5.6.10.13.15.16.) 코코넛고다리튀김(1.2.5.6.12.) 양념간장(5.6.13.14.16.18.) 요구르트(100ml)(2)	우리밀밥(6.) 등뼈김치찌개(9.10.13.18.) 갑오징어/브로콜리숙회(5.6.17.) 계란야채말이(1.) 떡갈비/짜채소스(1.5.6.10.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 파인애플*	쌀국수(2.5.6.13.16.) 줄기단무지* 쉬림프롤(짜조)(1.5.6.9.10.13.) 배추김치(9.13.) 반미샌드위치(1.2.5.6.12.13.) 열대과일샐러드(2.12.)
4/26  Mon	4/27  Tue	4/28  Wed	4/29  Thu	4/30  Fri
찰옥수수밥 쏙된장국(5.6.9.13.18.) 숙주냉채(13.16.) 낙지볶음/곤약국수(5.6.13.) 일식치즈돈까스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 상하요구르트(100ml)(2)	찰현미밥 쇠고기미역국(16.) 돈육콩나물볶음(5.6.10.) 참나물치커리무침(13.16.) 배추김치(9.13.) 참와* 콘치즈브레드(1.2.5.6.)	카레볶음밥(1.2.5.6.9.13.16.17.18.) 김치콩나물국(2.5.9.13.16.17.18.) 무말랭이무침(13.18.) 콘치즈구이(1.2.5.6.16.) 배추김치(9.13.) 케이준치킨샐러드(1.5.6.12.13.15.16.18.)	찰흑미밥* 순대국밥(2.5.6.10.13.16.) 매운잡채(1.5.6.8.13.18.) 두부/돈육김치볶음(5.6.9.10.13.18.) 깍두기(9.13.) 토마토발사믹샐러드(2.5.6.12.13.16.)	오곡찰밥* 나가사키짬뽕국(6.9.10.12.13.17.18.) 두부두루치기(5.6.13.14.16.18.) 비름나물무침(5.6.18.) 쌀치킨강정(5.6.15.) 총각김치(9.13.) 김구이(13.)

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

※ 건강, 환경, 배려의 친환경 녹색식생활을 실천하기 위하여 월 2회 '채식의 날'을 운영합니다.