



이리서초 교육급식 안내

http://iriseo.es.kr

참·꿈·멋을 가꾸는
이리서초등학교

☎교무실: 852-1880

☎행정실: 857-9069

☎식생활관: 843-2779

제2025-27호(2025. 3. 27)

식품알레르기

식품알레르기가
생겼어요



❖ 식품알레르기란?

식품알레르기는 식품의 특정 단백질에 의한 비정상적인 면역 반응으로 피부(두드러기 등), 소화기(구토, 설사 등), 호흡기(기침, 호흡곤란 등), 순환계(아나필락시스)에서 이상 반응이 나타납니다. 일부 식품에 대한 알레르기 반응은 나이가 들면서 자연적으로 없어지기도 합니다.

식품 알레르기의 증상

알레르기가 있는 식품을 먹으면 몸에서 이런 일이 생깁니다.



기침, 재채기가 나요.
숨쉬기가 어려워요.



심장이 빨리 뛰어요.
혈압이 낮아져서
머리가 어지러워요.



몸에 두드러기,
빨간 점이 나고
몸이 가려워요.

❖ 식단표에서 찾아보는 식품알레르기 원인식품

우리 학교급식 식단표에는 19가지 알레르기 유발 식품이 나 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품첨가물이 포함된 음식명에 해당 식품의 번호가 표시됩니다.

▶ 법적으로 표시하게 되어 있는 알레르기 유발 식품

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

식단표

팔밥

쇠고기미역국5.6.16.
쥐포고추장조림5.6.13.
치즈돈까스1.2.5.6.10.12.13.
겨울초된장무침5.6.13
깍두기9. 토마토12.
우유2.

※식단표에서 알레르기표시 보는 법

▶예시 쇠고기미역국5.6.16.에는「5대두, 6밀, 16쇠고기」가
들어있음을 의미합니다.

- 식단표를 보고 알레르기 원인 식품이 들어있는 음식은
먹지 않도록 해요.

❖ 식품알레르기가 있다면...

- 알레르기를 일으키는 식품은 먹지 않아요.
- 식품을 만지는 것만으로도 반응이 나타나면
몸에 닿지 않도록 조심해요.
- 담임선생님께 말씀드려 학교 생활 중에 위험한
일이 생기지 않도록 해요.
- 영양선생님과 상담하고, **급식에 들어 있는 식품을
확인**하도록 해요.



지구의 날 '저탄소 환경밥상'

매년 4월 22일 지구의 환경을 보호하자는 취지로 제정한 세계 기념일. 지구의 날은 유엔이 정한 '세계 환경의 날'과 취지는 같으나, 환경운동가를 비롯해 시민, 각 지역단체, 각급 학교 학생 등이 자발적으로 참여하는 민간 주도 행사입니다.

♡4월 22일(화) 저탄소 환경밥상

- 친환경홍미밥, 어묵무국, 비빔면, 청경채무침, 새우튀김, 복숭아젤리, 배추김치



'저탄소 환경밥상' 목적 및 방침

- 기후변화에 대한 인식 제고와 저탄소 건강 식생활의 생활화 교육
- 환경 영양·식생활 이해 교육을 통해 거부감 없는 저탄소 환경밥상 운영
- 다양한 식단을 통해 현실적이고 지속 가능한 학교 저탄소 환경밥상 운영
- 학생의 올바른 식습관 함양을 키울 수 있는 교육 급식 실천
- 주 1회 저탄소 환경밥상 운영
- 학교급식법 시행규칙 제5조 제1항의 학교급식 영양기준량을 준수하며 탄소 배출량이 낮은 식재료로 식단을 구성
- 탄소발자국을 줄이는 한국형 전통 식단의 요리 방법(나물, 조림, 찜 등)의 컬러푸드 및 로컬푸드 식단 구성

[자료 출처 : 식품알레르기교육 참고자료(교육부)
식품의약품안전처, 다음 검색]

2025년 4월		교육 급식		 	
★사랑의 밥상 월요일	★소중한 밥상 화요일	★감사의 밥상 수요일은 다먹는날	★건강한 밥상 목요일	★행복한 밥상 금요일	
	4. 1 <생일 축하밥상>	4. 2	4. 3	4. 4 <저탄소 환경밥상>	
학교급식 식단은 식생활교육을 위한 교과서로 학생들이 골고루 먹는 식습관을 가질 수 있도록 관심가져 주시기 바랍니다.	친환경찰현미밥 닭고기미역국(5.6.15) 머위된장무침(자율)(5.6) 우리쌀쫄면채소무침(5.6.13) 한우불고기(5.6.13.16) 배추김치(숙성)(9) 까망베르케익(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 690.2/33.3/101.4/3.5	베이컨볶음밥 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) 얼큰콩나물국(5) 상추샐러드(5.6.13) 돈육강정(1.2.5.6.10.12.13) 배추김치(숙성)(9) 말바라떼(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 627.8/25.3/114.3/2.	친환경찰기장밥 시금치된장국(5.6) 왕족발(10) 세발나물겉절이(5.6.13) 치즈달걀말이(1.2.5) 배추김치(숙성)(9) 미니글레이즈드(1.2.5.6) 레몬우쌈(자율) * 에너지/단백질/칼슘/철 606.3/28.7/187.3/3.	짜장면(5.6.13.16), 밥(자율) 해물찜팽국(국물)(6.9.13.17.18) 연근조림(자율)(5.6.13) 취나물무침(5.6) 노랑채식만두탕수 (1.5.6.10.11.12.13.16.18) 배추김치(숙성)(9) 자몽주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 584.7/24.1/206.7/3.7	
4. 7	4. 8 <저탄소 환경밥상>	4. 9	4. 10	4. 11	
친환경경정쌀밥 쇠고기무국(16) 치커리유자청무침(자율)(5.6.13) 낙지소면볶음(5.6.13) 닭령간장구이(5.6.13.15) 배추김치(숙성)(9) 카야버터바게트(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 595.8/32.9/93.7/3.4	친환경귀리밥 김치순두부찌개(1.5.9) 브로콜리, 두릅+초고추장(자율) (5.6.13) 로제스파게티(1.2.5.6.12.13) 고소한 두부까스 (1.5.6.12.17.18) 배추김치(숙성)(9) 친환경딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 654.8/20.6/151.6/2.7	비빔밥(5) 약고추장(자율)(5.6.13.16) 열갈이배추들깨국(5.6) 말치유출리볶음(5.6.13) 뿌링글 치킨(1.2.5.6.15) 배추김치(숙성)(9) 담미유홍삼사과워터젤리(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 659.4/31.4/230.0/3.2	친환경영양잡곡밥(5) 참대구매운탕(5.6.13.18) 궁중떡볶이(5.6.10.13.16) 느타리호박볶음(5.6) 오리훈제볶음(5.6.13) 배추김치(숙성)(9) 친환경참외(자율) * 에너지/단백질/칼슘/철 688.2/31.1/118.7/1.6	친환경수수밥 삼색수제비(1.5.6) 근대된장무침(5.6) 순살닭볶음탕(고구마)(5.6.13.15) 고등어포구이 (2.5.6.7.12.13.16.18) 배추김치(숙성)(9) 리치푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 632.0/30.8/104.8/2.6	
4. 14	4. 15	4. 16 나트륨 저감화-국 없는날	4. 17	4. 18 <저탄소 환경밥상>	
친환경찰기장밥 햄모듬찌개 (1.2.5.6.9.10.12.15.16) 안동식찜닭(5.6.12.13.15.16.18) 골뱅이채소무침(5.6.13) 파래김자반볶음(자율)(13) 총각김치(9) 와들(1.2.5.6.12) * 에너지/단백질/칼슘/철 700.2/30.2/237.7/4.0	친환경찰보리밥 팽이버섯감자된장국(5.6) 오이부추겉절이 불향작화불고기(10) 배추김치(숙성)(9) 고르곤잘라피자 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 친환경상추쌈/쌈장(자율)(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 553.2/31.5/218.1/2.9	돼지불고기덮밥(5.6.10.13) 구수한 누룽지 숙음열무된장무침(5.6) 파닭(1.2.5.6.12.13.15) 배추김치(숙성)(9) 뽀로로요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 628.6/34.9/107.6/2.4	친환경영양잡곡밥(5) 새송이무채국(5.6) 참나물오이초무침(5.6.13) 크림소스떡볶이(2.10) 삼겹살구이(10) 배추김치(숙성)(9) 친환경방울토마토(자율)(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 711.3/21.6/107.8/1.5	친환경경정쌀밥 잔치국수(1.5.6) 들미나리초무침(5.6.13) 마늘쫄매콤멸치볶음(자율) (5.6.13) 연어치즈까스/소스(1.2.5.6) 배추김치(숙성)(9) 초코롤(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 701.1/23.7/203.8/3.3	
4. 21	4. 22 <저탄소 환경밥상>	4. 23	4. 24	4. 25	
친환경우리밀밥(6) 근대된장국(5.6) 마파두부(5.6.10.12.13.18) 친환경콩나물무침(5.6) 향박스테이크 (1.2.5.6.10.12.15.16.18) 배추김치(숙성)(9) 친환경참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 638.2/26.7/176.6/3.7	친환경홍미밥 어묵무국(1.5.6) 비빔면(1.2.5.6.10.13.15.16) 청채재우침(자율)(5.6) 새우튀김(오븐)(1.5.6.9.12) 배추김치(숙성)(9) 복숭아젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 634.3/15.0/187.0/1.3	김밥볶음밥(1.2.5.6.10.15.16) 유부장국(1.5.6) 오징어채조림(1.5.6.13.17) 케이준치킨샐러드 (1.2.5.6.12.13.15) 배추김치(숙성)(9) 말기웨이하피(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 744.9/34.6/155.7/2.9	친환경녹미밥 참치김치찌개(5.9) 달걀찜(1.2.5) 시금치나물(5.6) 비엔나소시지채소볶음 (2.5.6.10.12.15.16) 배추겉절이(13) 바람떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 613.3/27.2/158.2/3.3	친환경수수밥 우리밀물만두국 (1.5.6.10.16.18) 우엉어묵매추리알조림(1.5.6.13) 비름나물무침(5.6) 탄두리치킨(2.5.6.12.13.15) 배추김치(숙성)(9) 엘리게이어파이(1.2.5.6.14) * 에너지/단백질/칼슘/철 665.4/34.6/184.3/4.8	
4. 28	4. 29	4. 30	◇ 이리서초등학교 학교급식재료 원산지 표시 안내 * 쌀:전북 유기농쌀 누룽지 : 국내산 * 콩:국내산, 두부(콩):국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) * 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품:국내산 * 고등어: 국산, 오징어, 아귀/가공품:국내산 * 오징어가공품:수입(페루) * 낙지: 중국, 베트남산 * 명태/가공품:러시아산 * 꽃게/가공품, 주꾸미:베트남산 * 다량어가공품 : 원양산 * 전복/가공품 : 국내산 * 양고기, 미꾸라지, 뽕장어, 넙치(광어), 참돔,조피볼락 사용 안함.		
친환경영양잡곡밥(5) 육개장(1.13.16) 김가루실파우침(5.6) 데리야게닭꼬치(5.6.12.15) 가자미양념구이(5.6.13) 배추김치(숙성)(9) 베리 팬케이크(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 670.7/32.2/180.1/8.7	친환경찰현미밥 돼지등뼈감자탕(5.10.13) 청창외장파찌(자율) 두부달걀볶음(1.5) 해물볶음우동(5.6.8.9.13.17.18) 배추김치(숙성)(9) 친환경딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 612.9/25.3/117.9/2.8	쇠고기콩나물밥/양념장(5.6.13.16) 황태채우국(1) 오징어브로콜리초무침(5.6.13.17) 후라이드치킨 (1.2.5.6.12.13.15.16.18) 배추김치(숙성)(9) 청포도주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 629.7/30.2/127.4/2.6			
*알레르기식품 정보 1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 10.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					

▣ 식단 및 행사 일정은 학교 사정에 의해 변경될 수 있습니다.

2025. 3. 27.

이리서초등학교장

“食”(음식)은 人(사람)을 + 良(좋아지게)합니다. 바른 식생활을 통해서 몸도 마음도 건강하고 아름답게...