4월 유치원급식 식단안내

4/3 Mon	4/4 Tue	4/5 Wed	4/6 Thu	4/7 Fri
친환경혼합잡곡밥 배추김치(9.13.) 오징어호박찌개(9.13.17.) 돼지고기수육&무말랭이무침(5.6.10.13.) 콩나물무침(5.6.18.) 상추쌈/쌈장(5.6.) 메이플피칸파이(1.2.5.6.14.) * 에너지/단백질/칼슘/철 479.7/18.5/133/3.7	친환경혼합잡곡밥 감자들깨국(5.6.13.16.18.) 순살고등어유자청조림(5.6.7.13.) 세발나물(5.) 대패오리불고기(5.6.10.13. 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 467.1/27.5/130.9/5.5	하이라이스1(1.2.5.6.12.13.16.) 맑은콩나물국S(5.) 메추리알곤약장조림(1.5.6.13.18.) 깐쇼새우&스위트칠리소스(1.2.5.6.9.12.13.) 배추김치(9.13.) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 453.4/16.2/115.1/2.7	깍두기(9.13.) 친환경혼합잡곡밥 한우사골우거지국(5.6.16.18.) 간장닭갈비(5.6.13.15.) 깻잎순나물 애느타리버섯채소전(6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 523/23.1/179.7/5.1	친환경혼합잡곡밥 배추김치(9.13.) 감자채채소볶음(1.5.13.) 자숙문어탕(5.6.9.13.17.18 돌나물오이무침(5.6.) 치즈돈카츠&후르츠소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 463.5/17.1/130.2/4.9
4/10 Mon	**4/11 Tue**	**4/12 Wed**	**4/13 Thu**	**4/14 Fri**
배추김치(9.13.) 친환경혼합잡곡밥(5.) 근대된장국(5.6.9.13.18.) 마파두부가지조림(5.6.10.12.13.18.) 미역줄기팽이볶음 포크커틀렛&브라운소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 497.5/17.3/181.1/4.3	김구이(13.) 친환경혼합잡곡밥(5.) 육개장(16.) 비름나물무침(5.6.) 미니그릴함박스테이크&후르츠소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 436.1/15.9/103.9/3.3	골드파인애플(1.2.5.6.9.10.13.15.17.18.) 백김치(9.13.) 해물새우볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.18.) 김치콩나물국S(5.9.13.) 난자청경채굴소스볶음(1.2.5.6.10.15.16.18.) 하트단무지 * 에너지/단백질/칼슘/철 445.9/18.4/257.2/2.9	배추김치(9.13.) 친환경혼합잡곡밥 아욱수제비국(5.6.9.13.18. 알어묵감자조림(1.5.6.9.13.16.) 도토리묵채소무침(5.6.13.18.) 등갈비바베큐소스조림(1.5.6.10.12.13.15.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 471.6/21.5/157.9/3.8	친환경혼합잡곡밥 배추김치(9.13.) 얼갈이된장국(5.6.13.18.) 한우불고기(5.6.9.10.13.18 계란찜(1.9.13.) 상추채소무침(5.6.13.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 469.1/23.8/87.6/4.2
4/17 Mon	**4/18 Tue**	**4/19 Wed**	**4/20 Thu**	**4/21 Fri**
배추김치(9.13.) 친환경혼합잡곡밥 쇠고기미역국(13.16.) 순살고등어카레구이(2.5.6.7.12.13.16.18.) 만두탕수&탕수소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 연근곤약조림(5.6.13.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 463.5/23.5/181.8/6.4	배추김치(9.13.) 친환경혼합잡곡밥 순두부버섯찌개(1.5.9.13.18.) 돼지갈비찜(5.6.10.13.18.) 실파김가루무침(5.6.13.18. 모듬과일요거트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 556/43.8/202.6/6.1	팽이유부된장국(5.6.13.18.) 닭봉간장양념구이(1.5.6.13.15.18.) 짜장면&밥(2.5.6.10.13.) 감자커틀렛/케첩(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 청포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 532/22.9/120.1/5.6	백김치(9.13.) 친환경혼합잡곡밥 참치김치찌개S(9.13.) 한우버섯불고기(1.5.8.16.) 단호박조림&꿀드레싱 꼬들오이지무침(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 499.2/29.8/123.1/5.9	친환경혼합잡곡밥 청국장찌개(5.6.9.13.) 오이부추무침(5.6.) 비엔나소시지야채볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18 연어치즈커틀릿&양파크리미드레싱(1.2.5.6.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 528.1/23.2/106.5/3.7
4/24 Mon	**4/25 Tue**	**4/26 Wed**	**4/27 Thu**	**4/28 Fri**
배추김치(9.13.) 친환경혼합잡곡밥 순살동태맑은무국(13.) 가지나물(5.6.) 간장떡볶이(1.5.6.13.16.18.) 허브치킨커틀릿&머스타드소스(1.2.5.6.13.15.) * 에너지/단백질/칼슘/철 529.2/29/151.4/3.4	친환경혼합잡곡밥 콩가루배추국(5.6.13.18.) 당면순살닭조림(5.6.13.15. 순살광어커틀릿&타르타르소스(1.2.5.6.10. 꼬시래기무침 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 483/20.8/127.1/4.5	오리훈제볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 팽이버섯된장국(5.6.13.18.) 간장깻잎장아찌(5.6.18.) 새우멸치파래돌김자반(5.13. 찹쌀꿔바로우(1.5.6.10.12.13.16.18.) 황도(11.) * 에너지/단백질/칼슘/철 452.5/15.4/182.4/3.9	배추김치(9.13.) 친환경혼합잡곡밥 감자탕(5.10.13.) 시금치프리타타(1.9.10.12.13.) 콩나물버섯무침(5.) 순살가자미오븐구이(2.5.6.7.12.13.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 514.3/23.9/88.6/3.6	친환경혼합잡곡밥 감자채볶음(1.5.6.10.15.16.) 돈육김치찌개(5.9.10.13.) 미트볼스파게티(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.17.18.) 새송이가지볶음(5.6.) 백김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 497.1/15.4/131.1/3.3

◇ 이리유치원 급식식재료 원산지 표시 안내!!

* 쌀:군산시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산
* 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)
* 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산
* 쇠고기:국내산 한우(암소)
* 고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품:국내산
* 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산
* 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다랑어: 원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산)
* 양고기,미꾸라지,뱀장어,넙치(광어),참돔,조피볼락 사용 안함!

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

◇ https://school.jbedu.kr/iriu -> 학부모마당-> 맛있는 식단

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!

◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

2023년 4월호
https://school.jbedu.kr/iriu

영양소식
nutritive news

담당자 : 영양사 김 현 영
식생활관 ☎070-7893-7702

알레르기 질환 바로알기!

원인이 되는 특정 식품을 먹고 난 후 그 식품에 대해 **과도한 면역 반응**이 일어나는 것을 말합니다. 특정 음식을 먹고 이상 증세가 나타난다면 그 해당 식품에 알레르기를 의심해야 합니다.

식품 알레르기 증상

급성 두드러기, 부종, 구토, 복통, 설사, 기침, 호흡곤란, 천식 등의 증상을 보이게 되며, 즉시 치료하지 않으면 목숨을 잃을 수도 있는 급격한 반응작용(아나필락시스)에 주의를 기울여야 합니다.

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 관리방법입니다.

알레르기 유발식품 표시

4월 3일 월요일
친환경혼합잡곡밥
오징어호박찌개(9.13.17.)
돼지고기수육&무말랭이무침(5.6.10.13.)
콩나물무침(5.6.18.)
상추쌈/쌈장(5.6.)
배추김치(9.13.)
메이플피칸파이(1.2.5.6.14)

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

지구의 날 '저탄소 그린밥상'

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.

'저탄소 그린밥상' 목적 및 방침

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

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 다음 검색]