



4월 학교급식 식단 안내



	4/1 Tue	4/2 Wed 수다날	4/3 Thu	4/4 Fri
◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣	배추김치(9) 친환경혼합15곡밥(5) 까르보나라크림스파게티(1.2.5.6.10.13.15.16) 등갈비김치찌개(5.9.10) 달래오이무침(5.6.13) 순살갈치구이(5) * 에너지/단백질/칼슘/철 516.79/22.52/143.27/2.60	콩나물채소밥&양념장(5.6.13.16) 배추김치(9) 바지락살미역국(5.6.18) 잔멸치파래김자반(5) 순살후라이드&강정소스(1.4.5.6.13.15) 무생채(9.13) 요거타임사인머스캣(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 485.69/22.58/203.51/4.50	배추김치(9) 친환경혼합15곡밥(5) 자숙문어탕(5.6.9.13.18) 상추쫄갓무침(5.6) 감자채삼색채소볶음(5) 치즈포크롤렛&브라운소스(1.2.5.6.10.11.12.13.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 474.02/19.37/167.39/2.88	배추김치(9) 친환경혼합15곡밥(5) 한우육개장(5.6.9.16) 순살달걀비(5.6.13.15) 깻잎순볶음(5.6) 계란입힌동태전(1.5.6) 식목일초코마카롱(1.2.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 505.35/27.10/269.98/4.00
4/7 Mon	4/8 Tue	4/9 Wed 수다날	4/10 Thu	4/11 Fri
배추김치(9) 친환경혼합15곡밥(5) 전주식오징어콩나물국(1.5.9.13.17) 골뱅이채소무침&소면(5.6.13) 오리훈제&무쌈,머스타드소스(1.2.5.6.13) 달콤한바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 528.04/26.93/128.28/1.93	배추김치(9) 친환경혼합15곡밥(5) 감자옹심이국(5.6.9.17) 찐양배추&강된장(5.6.13) 오징어배채소초무침(5.6.13.17) 돈육간장불고기(5.6.10.12.13.18) 우리밀에그타르트(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 510.99/30.00/176.12/2.4	쇠고기카레라이스(2.5.6.12.13.16) 맑은콩나물국(5) 메추리알곤약장조림(1.5.6.13) 라이스볼간소새우샐러드(1.2.5.6.9) 마시는샐러드주스(그린사과) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 483.25/15.81/104.08/2.52	배추김치(9) 친환경혼합15곡밥(5) 한우소고기미역국(5.6.9.16) 순살간장달걀면찜(5.6.13.15) 열무된장무침(5.6) 두부담은찰도그롤(2.5.6.10.15) * 에너지/단백질/칼슘/철 448.57/25.03/326.97/3.4	배추김치(9) 친환경혼합15곡밥(5) 등갈비김치찌개(5.9.10) 콩불고기채소볶음(5.6.10.13.15.16.18) 순살조기구이(5) 미나리무침(5.6) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 495.43/26.58/238.03/2.7
4/14 Mon	4/15 Tue	4/16 Wed 수다날	4/17 Thu	4/18 Fri
배추김치(9) 친환경혼합15곡밥(5) 등뼈감자탕(5.6.10.13) 시금치무침(5.6) 잔멸치파래김자반(5) 채소계란말이(1.5) 순살임연수어구이(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 555.68/31.82/244.97/7.05	배추김치(9) 친환경혼합15곡밥(5) 한우사골우거지국(5.6.13.16) 청경채무침(5.6) 돈육김치볶음&온두부(5.6.9.10.13) 순살가자미까스/소스(1.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 477.80/29.67/183.06/2.9	배추김치(9) 친환경혼합잡곡밥(소)(5) 바지락살갈국수(5.6.9) 오징어과일채소초무침(5.6.13.17) 직접만든돈까스(1.2.5.6.10.11.12.13.) 유기농ABC밸런스주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 449.53/20.87/259.40/7.40	배추김치(9) 친환경혼합15곡밥(5) 순살아귀탕(5) 돼지갈비단호박찜(5.6.10.13) 오이부추무침(5.6.13) 국산치즈시카고피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 478.59/25.87/78.25/2.04	배추김치(9) 친환경혼합15곡밥(5) 모듬햄찌개(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) 순살닭고기감자조림(5.6.13.15) 숙주미나리무침 토마토&골레몬키위수제드레싱(12.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 504.35/25.25/97.90/2.09
4/21 Mon	4/22 Tue	4/23 Wed 수다날	4/24 Thu	4/25 Fri
배추김치(9) 친환경혼합15곡밥(5) 건새우아욱된장국(5.6.9) 한우불고기낙지볶음(5.6.13.16) 버섯채소초무침(5.6.13) 모듬과일요거트샐러드(1.2.4.5.6.12.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 469.13/24.18/249.41/3.80	친환경혼합15곡밥(5) 순살달고기미역국(5.6.15) 유채나물(5.6) 쫄면채소무침(5.6.13) 순살고등어카레구이(2.5.6.7.12.13.16) 배추김치(9) 통살오징어링튀김(1.5.6.17) * 에너지/단백질/칼슘/철 511.16/27.63/313.17/4.33	고소한간장계란밥(1.2.5.6.8) 쌀국수(소)(5.6.13.15.16.18) 바베큐폭찜스테이크(2.5.6.10.12.13.16) 김치볶음(5.9.13) 채식군만두&채소무침(1.5.6.10.13.16.18) 유산균함유쁘띠쿨주스(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 539.31/25.22/97.88/6.64	배추김치(9) 친환경혼합잡곡밥(소)(5) 한우사골떡국(1.5.6.16) 두절콩나물무초무침(5.6.13) 갈릭연어스테이크구이(1.2.5.6) 메밀전병(2.3.5.6.16.18) 무가당유산균요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 509.42/20.33/90.34/2.06	배추김치(9) 친환경혼합15곡밥(5) 참대구탕(5.9.13) 김가루실파무침(5.6) 돈육간장불고기(5.6.10.12.13.18) 왕새우튀김(1.5.6.9) 상추쌈&쌈장2(1.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 475.16/24.48/173.07/2.6
4/28 Mon	4/29 Tue	4/30 Wed 수다날	◇ 이리유치원 급식식재료 원산지 표시 안내!! * 쌀:익산시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) * 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산 한우(암소) * 고등어, 오징어, 꽃게, 참조chi/가공품:국내산 * 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산 * 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다량어: 원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산) * 미역·김·멸치·천일염:국내산 * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락 사용 안함!	
배추김치(9) 친환경혼합15곡밥(5) 김치콩나물국(5.9) 등갈비바베큐오븐구이(5.6.10.12.13) 비엔나케첩조림(2.5.6.10.12.15.16) 어묵곤약조림(1.5.6.13) 소고기가지볶음(5.6.13.16.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 555.44/29.25/193.75/2.59	배추김치(9) 친환경혼합15곡밥(5) 소고기미역국(5.6.9.16) 피자치즈떡볶이(2.5.6.10.12.13.15.16) 감자채볶음(1.2.5.6.10.15.16) 순살달고기구이(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 524.63/24.65/258.91/2.60	배추김치(9) 팔찰밥 해물순두부찌개(1.5.9.17.18) 세발나물오이초무침(5.6.13) 미역줄기볶음(5) 김구이 햄버거스테이크(1.2.5.6.10.11.12.13.15.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 479.39/19.24/232.39/3.64		

- ◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <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!
- ◇ 원아를 위하여 음식을 덜 맵게 준비하여 급식을 실시하고 있습니다.
- ◇ 학교 사정과 시장 수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.



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 나오. 숨쉬기가 어려워요.



심장이 빨리 뛰어요. 혈압이 낮아져서 머리가 어지러워요.



몸에 두드러기, 빨간 점이 나오 몸이 가려워요.

※ 식단표에서 찾아보는 식품알레르기 원인식품

우리 유치원급식 식단표에는 19가지 알레르기 유발 식품이나 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

편밥

- 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 확인하도록 해요.



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 생활의 생활화 교육
- 환경 영양·식생활 이해 교육을 통해 거부감 없는 저탄소 초록밥상 운영
- 다양한 식단을 통해 현실적이고 지속 가능한 학교 저탄소 초록밥상 운영
- 원아의 올바른 식습관 함양을 키울 수 있는 교육 급식 실천
- 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]