



## 4월 학교급식 식단 안내



◇ 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	4/1 <b>Tue</b> 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	4/2 <b>Wed</b> 수다날 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) 요거타임사인머스켓(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 485.69/22.58/203.51/4.50	4/3 <b>Thu</b> 배추김치(9) 친환경혼합15곡밥(5) 자숙문어탕(5.6.9.13.18) 상추숙갓무침(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	4/4 <b>Fri</b> 배추김치(9) 친환경혼합15곡밥(5) 한우육개장(5.6.9.16) 순살닭갈비(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 <b>Mon</b>	4/8 <b>Tue</b> 배추김치(9) 친환경혼합15곡밥(5) 감자옹심이국(5.6.9.17) 찜양배추&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 528.04/26.93/128.28/1.93	4/9 <b>Wed</b> 수다날 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	4/10 <b>Thu</b> 배추김치(9) 친환경혼합15곡밥(5) 한우소고기미역국(5.6.9.16) 순살간장닭당면찜(5.6.13.15) 열무된장무침(5.6) 두부담은찰도그를(2.5.6.10.15) * 에너지/단백질/칼슘/철 448.57/25.03/326.97/3.4	4/11 <b>Fri</b> 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 <b>Mon</b>	4/15 <b>Tue</b> 배추김치(9) 친환경혼합15곡밥(5) 한우사골우거지국(5.6.13.16) 청경채무침(5.6) 돈육김치볶음&온두부(5.6.9.10.13) 순살가자미가스/소스(1.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 477.80/29.67/183.06/2.9	4/16 <b>Wed</b> 수다날 배추김치(9) 친환경환합잡곡밥(소)(5) 바지락살칼국수(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	4/17 <b>Thu</b> 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	4/18 <b>Fri</b> 배추김치(9) 친환경혼합15곡밥(5) 모듬햄찌개(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) 순살닭고기감자조림(5.6.13.15) 숙주미나리무침 토마토&콜레몬키위수제드레싱(12.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 504.35/25.25/97.90/2.09
4/21 <b>Mon</b>	4/22 <b>Tue</b> 친환경혼합15곡밥(5) 순살닭고기미역국(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	4/23 <b>Wed</b> 수다날 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) 유산균함유뿌디쿨주스(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 539.31/25.22/97.88/6.64	4/24 <b>Thu</b> 배추김치(9) 친환경혼합잡곡밥(소)(5) 한우사골떡국(1.5.6.16) 두절콩나물무초무침(5.6.13) 갈릭면어스테이크구이(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	4/25 <b>Fri</b> 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 <b>Mon</b> 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	4/29 <b>Tue</b> 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	4/30 <b>Wed</b> 수다날 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	◇ 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,참조기/가공품:국내산 * 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산 * 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다랑어: 원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산) * 미역·김·멸치·천일염:국내산 * 양고기,미꾸라지,뽕장어,넙치(광어),참돔,조피볼락 사용 안함!	

- ◇ 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 나요.  
숨쉬기가 어려워요.심장이 빨리 뛰어요.  
혈압이 낮아져서  
머리가 어지러워요.몸에 두드러기,  
빨간 점이 나고  
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

## 팥밥

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, 환경운동을 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 초록밥상 운영
- 다양한 식단을 통해 현실적이고 지속 가능한 학교 저탄소 초록밥상 운영
- 원아의 올바른 식습관 함양을 기울 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]