



제목

2025년 3월 영양소식 및 식단

## 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 식품이나 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품 첨가물이 포함된 음식명에 해당 식품의 번호가 표시됩니다.



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



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 않기
- 식품을 만지는 것만으로도 반응이 나타나면 몸에 닿지 않도록 조심하기
- 담임선생님께 말씀드려 학교생활 중에 위험한 일이 생기지 않도록 하기

### 3월 학교급식 식단 안내

	3/3	3/4	3/5	3/6	3/7
	월	화	수	목	금
중식		- 친환경흑미밥 - 쇠고기미역국(16) - 매운돼지갈비(5.6.10.13) - 도토리묵상추무침(5.6.13) - 잡채(1.5.6.13) - 깍두기(9) - 요거타임(2)	- 치킨마요덮밥(1.5.6.13.15) - 우동장국(1.2.5.6.7.9.13.18) - 양상추샐러드(1.2.5.6.12) - 떡볶이(1.5.6.12.13) - 순대(2.5.6.10.13.16) - 배추김치(9) - 딸기젤라또(2)	- 흰쌀밥 - 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16) - 순살닭갈비(5.6.13.15) - 숙주나물무침 - 양배추숙쌈&쌈장(5.6) - 배추김치(9) - 딸기	- 친환경발아현미밥 - 닭다리삼계탕(15) - 콩나물무침(5) - 제육볶음(5.6.10.13) - 오징어김치전(1.5.6.9.17) - 배추김치(9) - 약식(5)
		* 에너지/단백질/칼슘/철 981.0/41.0/166.2/4.4	* 에너지/단백질/칼슘/철 975.2/38.9/166.6/4.0	* 에너지/단백질/칼슘/철 950.6/46.7/172.2/3.4	* 에너지/단백질/칼슘/철 976.5/47.3/98.9/4.2

**\* 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

### 3월 학교급식 식단 안내

	3/10	3/11	3/12	3/13	3/14
	월	화	수	목	금
중 식	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 참치채소비빔밥 (1.5.6.13.16.18)</li> <li>- 건새우아욱된장국 (5.6.9)</li> <li>- 달걀후라이(1.5)</li> <li>- 회오리감자(5.6)</li> <li>- 활짝핀떡갈비 (5.6.10.15.16.18)</li> <li>- 배추김치(9)</li> <li>- 식혜</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 친환경발아현미밥</li> <li>- 신의주찰순대국 (2.5.6.10.13.16)</li> <li>- 청양풍매콤찜닭 (5.6.13.15.16.18)</li> <li>- 미역줄기볶음 (1.5.6.8)</li> <li>- 스팀두부&amp;볶음김치 (5.9)</li> <li>- 깍두기(9)</li> <li>- 한라봉</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 친환경흑미밥</li> <li>- 비빔막국수 (3.5.6.13)</li> <li>- 고추기름순두부찌개 (5.6.10)</li> <li>- 상추&amp;쌈장(5.6)</li> <li>- 배추김치(9)</li> <li>- 바람떡</li> <li>- 수제족발 (5.6.10.13)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.18)</li> <li>- 얼큰콩나물국(5.6)</li> <li>- 오이부추무침(13)</li> <li>- 피자등심돈가스&amp;소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18)</li> <li>- 비빔채소만두 (1.5.6.10.13.16.18)</li> <li>- 배추김치(9)</li> <li>- 요구르트(2)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 친환경혼합잡곡밥 (5)</li> <li>- 목은지돼지등뼈 감자탕(5.6.9.10)</li> <li>- 순두부달걀찜(1.5)</li> <li>- 도시락김</li> <li>- 삼치데리야끼구이 (5.6.13.18)</li> <li>- 배추김치(9)</li> <li>- 던킨도넛 (5.14.15.16)</li> </ul>
	* 에너지/단백질/칼슘/철 891.5/33.1/259.0/3.7	* 에너지/단백질/칼슘/철 986.1/47.2/233.2/5.0	* 에너지/단백질/칼슘/철 973.5/46.7/156.4/4.8	* 에너지/단백질/칼슘/철 984.2/39.0/217.2/4.7	* 에너지/단백질/칼슘/철 878.0/41.7/100.5/3.1
석 식	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 친환경혼합잡곡밥(5)</li> <li>- 해물짬뽕국 (5.6.8.9.10.13.17.18)</li> <li>- 숙주나물무침</li> <li>- 닭볶음탕(5.6.13.15)</li> <li>- 배추김치(9)</li> <li>- 에그랑땡&amp;케첩 (1.2.5.6.10.12.15.16.18)</li> <li>- 요거특 초코볼&amp;크런치 (2.5.6)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 흰쌀밥</li> <li>- 김치어묵국 (1.5.6.7.9.13.18)</li> <li>- 애호박새송이볶음(5)</li> <li>- 파채돈육고추장</li> <li>- 불고기(5.6.10.13)</li> <li>- 비엔나소시지구이&amp;케첩(2.5.6.10.12.15.16)</li> <li>- 배추김치(9)</li> <li>- 요구르트(2)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 참치마요주먹밥 (1.5.16.18)</li> <li>- 부추달걀국(1.5.6)</li> <li>- 오이피클</li> <li>- 두끼떡볶이 (1.5.6.12.13)</li> <li>- 모듬튀김(김말이&amp;야채튀김) (5.6.12.16.18)</li> <li>- 배추김치(9)</li> <li>- 음료수</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 친환경흑미밥</li> <li>- 두부돈육된장찌개 (5.6.10)</li> <li>- 매콤콩나물무침(5)</li> <li>- 달걀말이(1.5)</li> <li>- 목살오븐구이(10)</li> <li>- 배추김치(9)</li> <li>- 통새우꼬치&amp;케첩 (1.6.9.12)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 흰쌀밥</li> <li>- 떡만둣국 (1.5.6.10.13.16)</li> <li>- 쫄면채소무침 (5.6.13)</li> <li>- 양념깻잎장아찌 (5.6.18)</li> <li>- 오리훈제&amp;머스타드&amp;무쌈(1.2.5.6)</li> <li>- 배추김치(9)</li> <li>- 에그타르트 (1.2.5.6.16)</li> </ul>
	* 에너지/단백질/칼슘/철 985.8/47.2/287.8/5.5	* 에너지/단백질/칼슘/철 971.2/62.1/206.1/3.7	* 에너지/단백질/칼슘/철 950.5/36.2/171.0/3.6	* 에너지/단백질/칼슘/철 958.1/45.9/163.1/4.5	* 에너지/단백질/칼슘/철 959.1/31.4/101.8/1.8

\* 알레르기 정보 \*

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

### 3월 학교급식 식단 안내

	3/17	3/18	3/19	3/20	3/21
	월	화	수	목	금
중 식	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 짜장덮밥 (2.5.6.10.13.16)</li> <li>- 크래미달걀탕(1.5.6.8)</li> <li>- 단무지무침</li> <li>- 매콤사각어묵볶음 (1.5.6.13)</li> <li>- 등심꺾바로우&amp;소스 (1.2.5.6.10.13)</li> <li>- 배추김치(9)</li> <li>- 요구르트(2)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 친환경흑미밥</li> <li>- 시래기된장국(5.6)</li> <li>- 오리고추장불고기 (5.6.13)</li> <li>- 삼색소시지채소볶음 (1.2.5.6.10.12.13.16)</li> <li>- 스팀두부&amp;볶음김치 (5.9)</li> <li>- 깍두기(9)</li> <li>- 음료수</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 흰쌀밥</li> <li>- 모듬어묵국 (1.5.6.7.13.18)</li> <li>- 양상추샐러드 (1.2.5.6.12)</li> <li>- 쫄면채소무침 (5.6.13)</li> <li>- 경양식돈가스&amp;소스 (1.2.5.6.10.12.13.16)</li> <li>- 배추김치(9)</li> <li>- 모닝빵&amp;딸기잼 (1.2.5.6)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 친환경발아현미밥</li> <li>- 쇠고기무국(5.6.16)</li> <li>- 닭볶음탕(5.6.13.15)</li> <li>- 매운팽이버섯볶음 (5.6.13.18)</li> <li>- 한글너겟&amp;머스타드 (1.2.5.6.15.16.18)</li> <li>- 배추김치(9)</li> <li>- 방울토마토(12)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 흰쌀밥</li> <li>- 잔치국수(1.5.6)</li> <li>- 두부양념조림 (5.6.13)</li> <li>- 메밀김치전병 (2.3.5.6.8.9.10.12.15.16.18)</li> <li>- 육전(언양식 불고기)&amp;파채 (1.2.5.16)</li> <li>- 배추김치(9)</li> <li>- 초코칩쿠키 (1.2.5.6)</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철</li> <li>985.3/33.7/223.8/11.2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철</li> <li>986.7/35.8/196.7/4.7</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철</li> <li>959.4/23.7/122.9/2.4</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철</li> <li>905.5/40.7/62.7/3.4</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철</li> <li>960.2/35.0/130.4/3.8</li> </ul>
석 식	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 친환경흑미밥</li> <li>- 목은지돼지등뼈감자탕 (5.6.9.10)</li> <li>- 생갯잎지(5.6.13)</li> <li>- 코다리강정(5.6)</li> <li>- 해물동그랑땡전 (1.5.6.9.17.18)</li> <li>- 깍두기(9)</li> <li>- 음료수</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 친환경발아현미밥</li> <li>- 김치콩나물국(5.9)</li> <li>- 로제짬뽕 (1.2.5.6.12.13.15.16)</li> <li>- 순두부달걀찜(1.5)</li> <li>- 도시락김</li> <li>- 배추김치(9)</li> <li>- BBQ조각피자 (2.5.6.10.16)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 김가루작은밥</li> <li>- 맑은미역국(5.6)</li> <li>- 사각어묵채간장볶음 (1.5.6.13)</li> <li>- 오이피클</li> <li>- 꼬꼬아찌숯불치킨면 (1.5.6.12.13.15)</li> <li>- 배추김치(9)</li> <li>- 음료수</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 친환경혼합잡곡밥(5)</li> <li>- 감자수제비(5.6)</li> <li>- 이바돔등뼈찜 (5.6.10.13.15)</li> <li>- 매콤콩나물무침(5)</li> <li>- 스팸구이 (1.2.5.6.10.13.15.16)</li> <li>- 깍두기(9)</li> <li>- 망고푸딩</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 어묵우동 (1.2.5.6.7.9.13.18)</li> <li>- 케이준치킨샐러드 (1.2.5.6.12.13.15.18)</li> <li>- 단무지</li> <li>- 배추김치(9)</li> <li>- 카야버터바게트 (1.2.6)</li> <li>- 날치알김치주먹밥 (9)</li> <li>- 아이스크림(2.5)</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철</li> <li>974.7/47.5/168.5/3.2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철</li> <li>981.3/47.3/341.1/4.8</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철</li> <li>953.6/39.3/324.3/2.8</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철</li> <li>967.5/32.2/84.7/3.2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철</li> <li>961.1/32.1/181.0/3.1</li> </ul>

\* 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

### 3월 학교급식 식단 안내

	3/24	3/25	3/26	3/7	3/28
	월	화	수	목	금
중 식	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 친환경발아현미밥</li> <li>- 병천식얼큰순대국 (1.2.5.6.10.15.16.18)</li> <li>- 알감자간장조림 (5.6.13)</li> <li>- 스팀두부&amp;볶음김치 (5.9)</li> <li>- 오키노미야키카츠 (1.2.5.6.10.12.16)</li> <li>- 깍두기(9)</li> <li>- 딸바라떼(2)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 친환경흑미밥</li> <li>- 비빔막국수(3.5.6.13)</li> <li>- 팽이버섯유부된장국 (5.6)</li> <li>- 보쌈(2.5.6.10.13)</li> <li>- 상추&amp;쌈장(5.6)</li> <li>- 배추김치(9)</li> <li>- 꿀떡</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 마파두부덮밥 (5.6.10.12.13.18)</li> <li>- 부추달걀국(1.5.6)</li> <li>- 갈비만두 (1.5.6.10.16)</li> <li>- 누룽지탕수육&amp;소스 (1.5.6.10.11.13.18)</li> <li>- 단무지</li> <li>- 배추김치(9)</li> <li>- 사과즙</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 친환경혼합잡곡밥(5)</li> <li>- 햄감자고추장찌개 (1.2.5.6.10.13.15.16)</li> <li>- 시금치나물</li> <li>- 콩나물불고기 (5.6.10.13)</li> <li>- 옛날소시지달걀부침 (1.2.5.6.10.12.15.16)</li> <li>- 배추김치(9)</li> <li>- 바나나</li> </ul>	<b>개교기념일</b>
	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,294.0/32.0/227.5/7.7	* 에너지/단백질/칼슘/철 921.5/44.6/155.5/4.2	* 에너지/단백질/칼슘/철 971.5/38.4/166.8/8.6	* 에너지/단백질/칼슘/철 966.2/47.4/94.0/3.0	
석 식	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 흰쌀밥</li> <li>- 나가사끼만두국 (1.5.6.9.10.13.16.17.18)</li> <li>- 돈육메추리알장조림 (1.5.6.10.13)</li> <li>- 매콤한순살달걀비 (5.6.13.15)</li> <li>- 양배추숙쌈&amp;쌈장(5.6)</li> <li>- 배추김치(9)</li> <li>- 음료수</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 참치김치마요밥버거 (1.2.5.6.9.13.16.18)</li> <li>- 맑은유부국 (1.2.5.6.7.9.13.18)</li> <li>- 양상추샐러드 (1.2.5.6.12)</li> <li>- 떡볶이(1.5.6.12.13)</li> <li>- 배추김치(9)</li> <li>- 음료수</li> </ul>	<b>전국연합고사</b>	<b>석식없음</b>	
	* 에너지/단백질/칼슘/철 955.4/45.9/188.7/4.2	* 에너지/단백질/칼슘/철 926.6/30.4/267.8/3.8			

\* 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

### 3월 학교급식 식단 안내

3/31		◆식재료 원산지◆
월		
중 식	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 흰쌀밥</li> <li>- 참치김치찌개 (5.9.16.18)</li> <li>- 간장돼지갈비 (5.6.10.13)</li> <li>- 고사리나물볶음(5.6)</li> <li>- 배추김치(9)</li> <li>- 에그랑땡&amp;케첩 (1.2.5.6.10.12.15.16.18)</li> <li>- 파인애플</li> </ul>	<p>(변동 있을시 별도표기)</p> <p>쌀:국내산, 김치류/고춧가루:국내산/국내산,                      쇠고기:국내산(한우)/국내산,                      돼지고기/가공품:국내산/국내산,                      닭고기/가공품:국내산/국내산,                      오리고기/가공품:국내산/국내산,                      명태/가공품:러시아산/러시아산,                      주꾸미:베트남산, 낙지:베트남산,                      다랑어(가공품):원양산, 두부:대두(국내산)                      콩:국내산, 새우/가공품:베트남산/베트남산,                      오징어:국내산,                      런천미트:돼지고기(국내산), 닭고기(국내산),                      베이컨:미국, 네덜란드, 캐나다산,                      바지락살:국내산                      계:중국산</p>
	<p>* 에너지/단백질/칼슘/철 978.6/43.0/135.4/3.2</p>	
석 식	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 친환경흑미밥</li> <li>- 토마토스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.15.16)</li> <li>- 마늘사쪽빵(2.5.6)</li> <li>- 우동장국 (1.2.5.6.7.9.13.18)</li> <li>- 경양식돈가스&amp;소스 (1.2.5.6.10.12.13.16)</li> <li>- 단무지</li> <li>- 배추김치(9)</li> </ul>	<p>(변동 있을시 별도표기)</p> <p>쌀:국내산, 김치류/고춧가루:국내산/국내산,                      쇠고기:국내산(한우)/국내산,                      돼지고기/가공품:국내산/국내산,                      닭고기/가공품:국내산/국내산,                      오리고기/가공품:국내산/국내산,                      명태/가공품:러시아산/러시아산,                      주꾸미:베트남산, 낙지:베트남산,                      다랑어(가공품):원양산, 두부:대두(국내산)                      콩:국내산, 새우/가공품:베트남산/베트남산,                      오징어:국내산,                      런천미트:돼지고기(국내산), 닭고기(국내산),                      베이컨:미국, 네덜란드, 캐나다산,                      바지락살:국내산                      계:중국산</p>
	<p>* 에너지/단백질/칼슘/철 916.6/24.9/112.2/3.4</p>	

**\* 알레르기 정보 \***

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