



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

팔밥

쇠고기미역국5.6.16.
취포고추장조림5.6.13.
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
중 식		<ul style="list-style-type: none"> - 친환경흑미밥 - 쇠고기미역국(16) - 매운돼지갈비(5.6.10.13) - 도토리묵상추무침(5.6.13) - 잡채(1.5.6.13) - 깍두기(9) - 요거타임(2) 	<ul style="list-style-type: none"> - 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) 	<ul style="list-style-type: none"> - 흰쌀밥 - 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16) - 순살닭갈비(5.6.13.15) - 숙주나물무침 - 양배추숙쌈&쌈장(5.6) - 배추김치(9) - 딸기 	<ul style="list-style-type: none"> - 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"> - 참치채소비빔밥 (1.5.6.13.16.18) - 건새우아욱된장국 (5.6.9) - 달걀후라이(1.5) - 회오리감자(5.6) - 활짝핀떡갈비 (5.6.10.15.16.18) - 배추김치(9) - 식혜 	<ul style="list-style-type: none"> - 친환경발아현미밥 - 신의주찰순대국 (2.5.6.10.13.16) - 청양풍매콤찜닭 (5.6.13.15.16.18) - 미역줄기볶음 (1.5.6.8) - 스팀두부&볶음김치 (5.9) - 깍두기(9) - 한라봉 	<ul style="list-style-type: none"> - 친환경흑미밥 - 비빔막국수 (3.5.6.13) - 고추기름순두부찌개 (5.6.10) - 상추&쌈장(5.6) - 배추김치(9) - 바람떡 - 수제족발 (5.6.10.13) 	<ul style="list-style-type: none"> - 카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.18) - 얼큰콩나물국(5.6) - 오이부추무침(13) - 피자등심돈가스&소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) - 비빔채소만두 (1.5.6.10.13.16.18) - 배추김치(9) - 요구르트(2) 	<ul style="list-style-type: none"> - 친환경혼합잡곡밥 (5) - 목은지돼지등뼈감자탕(5.6.9.10) - 순두부달걀찜(1.5) - 도시락김 - 삼치데리야끼구이 (5.6.13.18) - 배추김치(9) - 던킨도넛 (5.14.15.16)
	* 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"> - 친환경혼합잡곡밥(5) - 해물짬뽕국 (5.6.8.9.10.13.17.18) - 숙주나물무침 - 닭볶음탕(5.6.13.15) - 배추김치(9) - 에그랑뎡&케첩 (1.2.5.6.10.12.15.16.18) - 요거특 초코볼&크런치 (2.5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> - 흰쌀밥 - 김치어묵국 (1.5.6.7.9.13.18) - 애호박새송이볶음(5) - 파채돈육고추장 - 불고기(5.6.10.13) - 비엔나소시지구이&케첩(2.5.6.10.12.15.16) - 배추김치(9) - 요구르트(2) 	<ul style="list-style-type: none"> - 참치마요주먹밥 (1.5.16.18) - 부추달걀국(1.5.6) - 오이피클 - 두끼떡볶이 (1.5.6.12.13) - 모듬튀김(김말이&야채튀김) (5.6.12.16.18) - 배추김치(9) - 음료수 	<ul style="list-style-type: none"> - 친환경흑미밥 - 두부돈육된장찌개 (5.6.10) - 매콤콩나물무침(5) - 달걀말이(1.5) - 목살오븐구이(10) - 배추김치(9) - 통새우꼬치&케첩 (1.6.9.12) 	<ul style="list-style-type: none"> - 흰쌀밥 - 떡만둣국 (1.5.6.10.13.16) - 쫄면채소무침 (5.6.13) - 양념깻잎장아찌 (5.6.18) - 오리훈제&머스타드&무쌈(1.2.5.6) - 배추김치(9) - 에그타르트 (1.2.5.6.16)
	* 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, ⑬아황산염, 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"> 짜장덮밥 (2.5.6.10.13.16) 크래미달갈탕(1.5.6.8) 단무지무침 매콤사각어묵볶음 (1.5.6.13) 등심꺄바로우&소스 (1.2.5.6.10.13) 배추김치(9) 요구르트(2) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경흑미밥 시래기된장국(5.6) 오리고추장불고기 (5.6.13) 삼색소시지채소볶음 (1.2.5.6.10.12.13.16) 스팀두부&볶음김치 (5.9) 깍두기(9) 음료수 	<ul style="list-style-type: none"> 흰쌀밥 모듬어묵국 (1.5.6.7.13.18) 양상추샐러드 (1.2.5.6.12) 쫄면채소무침 (5.6.13) 경양식돈가스&소스 (1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 모닝빵&딸기잼 (1.2.5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경발아현미밥 쇠고기무국(5.6.16) 닭볶음탕(5.6.13.15) 매운팽이버섯볶음 (5.6.13.18) 한글너겟&머스타드 (1.2.5.6.15.16.18) 배추김치(9) 방울토마토(12) 	<ul style="list-style-type: none"> 흰쌀밥 잔치국수(1.5.6) 두부양념조림 (5.6.13) 메밀김치전병 (2.3.5.6.8.9.10.12.15.16.18) 육전(언양식 불고기)&파채 (1.2.5.16) 배추김치(9) 초코칩쿠키 (1.2.5.6)
	* 에너지/단백질/칼슘/철 985.3/33.7/223.8/11.2	* 에너지/단백질/칼슘/철 986.7/35.8/196.7/4.7	* 에너지/단백질/칼슘/철 959.4/23.7/122.9/2.4	* 에너지/단백질/칼슘/철 905.5/40.7/62.7/3.4	* 에너지/단백질/칼슘/철 960.2/35.0/130.4/3.8
석 식	<ul style="list-style-type: none"> 친환경흑미밥 목은지돼지등뼈감자탕 (5.6.9.10) 생갯잎지(5.6.13) 코다리강정(5.6) 해물동그랑땡전 (1.5.6.9.17.18) 깍두기(9) 음료수 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경발아현미밥 김치콩나물국(5.9) 로제찜닭 (1.2.5.6.12.13.15.16) 순두부달걀찜(1.5) 도시락김 배추김치(9) BBQ조각피자 (2.5.6.10.16) 	<ul style="list-style-type: none"> 김가루작은밥 맑은미역국(5.6) 사각어묵채간장볶음 (1.5.6.13) 오이피클 꼬꼬아찌숯불치킨면 (1.5.6.12.13.15) 배추김치(9) 음료수 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경혼합잡곡밥(5) 감자수제비(5.6) 이바돔등뼈찜 (5.6.10.13.15) 매콤콩나물무침(5) 스팸구이 (1.2.5.6.10.13.15.16) 깍두기(9) 망고푸딩 	<ul style="list-style-type: none"> 어묵우동 (1.2.5.6.7.9.13.18) 케이준치킨샐러드 (1.2.5.6.12.13.15.18) 단무지 배추김치(9) 카야버터바게트 (1.2.6) 날치알김치주먹밥 (9) 아이스크림(2.5)
	* 에너지/단백질/칼슘/철 974.7/47.5/168.5/3.2	* 에너지/단백질/칼슘/철 981.3/47.3/341.1/4.8	* 에너지/단백질/칼슘/철 953.6/39.3/324.3/2.8	* 에너지/단백질/칼슘/철 967.5/32.2/84.7/3.2	* 에너지/단백질/칼슘/철 961.1/32.1/181.0/3.1

*** 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

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"> - 친환경발아현미밥 - 병천식얼큰순대국 (1.2.5.6.10.15.16.18) - 알감자간장조림 (5.6.13) - 스팀두부&볶음김치 (5.9) - 오코노미야키카츠 (1.2.5.6.10.12.16) - 깍두기(9) - 딸바라떼(2) 	<ul style="list-style-type: none"> - 친환경흑미밥 - 비빔막국수(3.5.6.13) - 팽이버섯유부된장국 (5.6) - 보쌈(2.5.6.10.13) - 상추&쌈장(5.6) - 배추김치(9) - 꿀떡 	<ul style="list-style-type: none"> - 마파두부덮밥 (5.6.10.12.13.18) - 부추달걀국(1.5.6) - 갈비만두 (1.5.6.10.16) - 누룽지탕수육&소스 (1.5.6.10.11.13.18) - 단무지 - 배추김치(9) - 사과즙 	<ul style="list-style-type: none"> - 친환경혼합잡곡밥(5) - 햄감자고추장찌개 (1.2.5.6.10.13.15.16) - 시금치나물 - 콩나물불고기 (5.6.10.13) - 옛날소시지달걀부침 (1.2.5.6.10.12.15.16) - 배추김치(9) - 바나나 	개교기념일
	* 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"> - 흰쌀밥 - 나가사끼만두국 (1.5.6.9.10.13.16.17.18) - 돈육메추리알장조림 (1.5.6.10.13) - 매콤한순살닭갈비 (5.6.13.15) - 양배추숙쌈&쌈장(5.6) - 배추김치(9) - 음료수 	<ul style="list-style-type: none"> - 참치김치마요밥버거 (1.2.5.6.9.13.16.18) - 맑은유부국 (1.2.5.6.7.9.13.18) - 양상추샐러드 (1.2.5.6.12) - 떡볶이(1.5.6.12.13) - 배추김치(9) - 음료수 	전국연합고사	석식없음	
	* 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		
중식	<div>흰쌀밥</div> <div>참치김치찌개 (5.9.16.18)</div> <div>간장돼지갈비 (5.6.10.13)</div> <div>고사리나물볶음(5.6)</div> <div>배추김치(9)</div> <div>에그랑땡&케첩 (1.2.5.6.10.12.15.16.18)</div> <div>파인애플</div>	<div>(변동 있을시 별도표기)</div> <div>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</div>
	<div>* 에너지/단백질/칼슘/철 978.6/43.0/135.4/3.2</div>	
석식	<div>친환경흑미밥</div> <div>토마토스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.15.16)</div> <div>마늘사쪽빵(2.5.6)</div> <div>우동장국 (1.2.5.6.7.9.13.18)</div> <div>경양식돈가스&소스 (1.2.5.6.10.12.13.16)</div> <div>단무지</div> <div>배추김치(9)</div>	
	<div>* 에너지/단백질/칼슘/철 916.6/24.9/112.2/3.4</div>	

* 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