



알레르기 유발식품 표시제

알레르기 유발식품으로부터 학생의 건강을 보호하기 위하여 학교급식에서는

알레르기 유발식품 표시제를 전면 실시하고 있습니다. (「학교급식법」 개정, '13.11.23)

이에 우리교에서도 학교급식 식단표에 알레르기 유발식품을 안내하고 있으니 **해당되는 학생은 본인이 주의해야 할 식품이 포함된 식단을 섭취하지 않도록 주의** 바랍니다.



1 식품 알레르기란?

식품의 특정 단백질에 의한 비정상적인 면역반응 결과 피부(두드러기 등), 소화기(구토, 설사 등), 호흡기(기침, 호흡곤란 등), 순환계(아나필락시스 쇼크)에서 이상 반응이 나타나는 현상으로 개인별로 나타나지 않거나 또는 개인마다 다른 식품에서 나타납니다. **알레르기 반응이 있는 경우 건강에 치명적일 수 있으니 각별한 주의가 필요합니다.**



2 식품 알레르기 증상

식품 알레르기가 있는 식품을 먹거나 몸에 닿으면 여러 가지 증상이 일어날 수 있어요.



구토를 해요.



심한 기침을 해요.



두드러기가 생겨요.



피부가 갑자기 간지러워요.

☞ 이외에도 얼굴이 붓거나 호흡곤란 등 심한 증상이 나타날 수도 있습니다.



3 알레르기 유발식품 알아보기!

학교급식 알레르기 유발식품 19

학교급식에서는 식단표에 19종 22개 식재료의 식품 알레르기 표시를 실시하고 있습니다.



해당되는 학생은 매월 식단표에 적혀있는 알레르기 유발식품을 꼭 확인하세요!

(예) 순두부찌개 (5, 13, 18) : 대두, 아황산염, 조개류 포함



가공식품 표시 읽기

식품 선택 시 알레르기 유발물질 표시를 확인 후 구매하세요!

•유통기한:후면 표기일까지, •식품의 유형:과자(유처리제품)
•원재료명 및 원산지:소맥분(밀;미국산), 미강유(태국산), 밀, 조미분말(옥수수전분(옥수수;수입산), 감자전분(독일산), 천일염(신안군), 새우 추출물분말), 새우, 팥유, 옥수수전분, 새우, 염미시즈닝(볶음천일염(신안군)), **밀, 새우, 대두, 우유 함유**
•특정성분함량 및 원산지:생새우 8.5%(국산), DHA 9.0 mg

식약처에서 고시된 알레르기 의무표시제로 우유, 대두 등 21가지 원재료가 포함되는 경우 테두리 등으로 구분한 별도의 알레르기 표시란에 알레르기 유발물질이 표시되어 있습니다.



4월 학교급식 식단 안내



| 월 | 화 | 수 | 목 | 금 |
|--|---|---|---|---|
| | 4/1 | 4/2 수다날 | 4/3 | 4/4 |
| | 친환경찰현미밥 감자수제비국(5.6.18) 단호박매운커리순살닭볶음 (2.5.6.12.13.15.16.18) 교자만두구이 (1.2.5.6.10.16.18) 참나물무침(5.13.) 배추김치(9) 바람떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 517.3/28.6/122.8/2.9 | 콩나물밥+달래양념 (5.6.16) 감자두부된장국 (5.6.9.18) 치즈함박스테이크/소스(1 .2.5.6.10.12.13.15.16) 돌나물배무침(5.6.13) 흑임자죽(13) 배추김치(9) 요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 479.0/22.1/167.2/2.3 | 친환경잡곡밥(5) 순살아귀탕(5.6.18) 수육(5.6.10) 불고기양배추전(1.2.5.6. 10.15.16.18) 모듬쌈&쌈장(5.6) 보쌈김치(9) 방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 566.3/34.6/117.6/3.2 | 친환경찰기장밥 돈육김치찌개(5.9.10) 꽂치무조림(5.6.13) 케이준샐러드*(1.2.5.6.1 2.15.18) 콩조림(5.6.13) 깍두기(9) 샤브레쿠기(아몬드)(1.2. 4.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 560.7/27.6/157.6/2.7 |
| 4/7 | 4/8 | 4/9 수다날 | 4/10 | 4/11 |
| 친환경귀리밥 닭개장(1.5.6.13.15) 돼지고기콩나물볶음 (5.6.10.13) 로제스파게티 (1.2.5.6.12.13.16) 모듬쌈&쌈장(5.6) 배추김치(9) 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 593.0/29.8/112.7/2.5 | 친환경찰현미밥 맑은청국장찌개(5.16) 고구마돈까스(소스) (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 진미채조림(1.5.6.13.17) 양상추샐러드(참깨&흑임자 샐러드)(1.5.12) 배추김치(9) 갈릭파이(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 599.4/19.3/179.5/2.6 | 한우불고기덮밥(5.6.13.1 6) 팽이버섯미소된장국 (5.6) 왕만두(1.5.6.15) 골뱅이참나물사과무침(5. 6.13) 배추김치(9) 요플레(딸기)(2) *에너지/단백질/칼슘/철 605.0/25.6/229.5/11.3 | 친환경찰현미밥 오징어묵국(9.13.17) 돼지갈비떡찜(5.6.10.13) 계란말이(1.5) 잔새우무조림(5.6.9.13) 보쌈김치(9) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 567.4/33.2/150.2/2.7 | 친환경잡곡밥(5) 민물새우찌개(5.6.9.13) 닭봉데리아끼소스(2.5.6. 12.13.15) 들깨콩나물무침(5.6) 해물우동 (5.6.9.13.17.18) 배추김치(9) 요거트푸딩(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 554.0/28.4/141.4/1.9 |
| 4/14 | 4/15 | 4/16 수다날 | 4/17 | 4/18 생일축하 |
| 백미밥 짜장면(1.5.6.10.13.16) 계란국(1.5.6) 치킨참쌀탕수육(1.2.5.6. 12.13.15.18) 오이피클 깍두기(9) 트리피컬음료(11.12) * 에너지/단백질/칼슘/철 657.8/28.1/172.6/2.8 | 친환경찰보리밥 꽃게된장찌개(5.6.8) 삼겹살/채소오븐구이 (5.10) 오이/파프리카/쌈장(5.6) 모듬쌈&쌈장(5.6) 배추김치(9) 채소어묵바(1.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 640.0/25.0/135.6/2.2 | 비버먹는 찜닭(5.13.15) 북어묵국(5.13.) 새우까스&타르타르소스 (1.5.6.9) 치커리유채청무침(11.13) 배추김치(9) 사과쥬스(로컬)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 680.1/26.7/123.2/2.3 | 친환경찰기장밥 등뼈감자탕(5.6.10.13) 너비아니육전 (1.5.6.10.15.18) 무쌈 김구이 보쌈김치(9) 샤인머스켓 * 에너지/단백질/칼슘/철 500.0/21.3/115.0/3.0 | 친환경귀리밥 쇠고기미역국(5.6.16) 뿌링클아귀튀김(1.5.6) 열무시래기지짐(5.6.9) 배추김치(9) 골뱅이쫄면(5.6.12.13) 미니핫도그(1.2.5.6.10.1 2.15.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 607.9/22.1/174.4/2.3 |
| 4/21 | 4/22 지구의 날 | 4/23 수다날 | 4/24 | 4/25 |
| 친환경차수수밥 수삼닭뿔국(5.6.13.15) 고등어김치조림 (5.6.7.9.13) 비엔나메추리알볶음(1.2. 5.6.10.12.13.15.16) 건취나물볶음(5.6.13.) 깍두기(9) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 586.9/24.6/81.7/2.8 | 친환경찰현미밥 나가사끼우동국 (5.6.9.13.17) 어린이순살갈치 (2.5.6.12.13.16.18) 콘치즈군만두(1.2.5.6.10. 12.13.16.18) 미역줄기맛살볶음 (1.5.6.8) 배추김치(9) 초코롤케이크(나무모양) (1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 620.6/25.9/143.2/20.5 | 새우볶음밥(1.2.5.6.9.10 .13.15.16.17.18) 김치콩나물국(5.6.9) 돈육자장불고기 (1.5.6.10.13.16) 궁채(줄기상추)장아찌 (5.) 양상추샐러드(오리엔탈) (1.5.6.12) 깍두기(9) 플럼쥬스 * 에너지/단백질/칼슘/철 548.3/29.7/123.5/2.5 | 친환경찰보리밥 양송이스프(2.5.6.13.16) 수육마늘소스조림(5.6.10 .13.18) 갯잎장아찌(5.6.) 오징어초무침(5.6.13.17) 보쌈김치(9) 방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 462.9/26.3/55.2/1.7 | 친환경귀리밥 소고기묵국(1.5.6.16) 순살치킨(후라이드)(1.5. 6.15) 떡볶이(1.5.6.12.13) 시금치무침(5.13.) 배추김치(9) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 596.0/27.1/74.8/2.3 |
| 4/28 | 4/29 | 4/30 수다날 | <p>지옥을 만드는 방법은 간단하다. 가까이 있는 사람을 미워하면 된다. 천국을 만드는 방법도 간단하다. 가까이 있는 사람을 사랑하면 된다.</p> <p>백범 김구</p> <p>* 서로 사랑하며 살아요~</p>  | |
| 친환경잡곡밥(5) 햄모듬찌개 (1.2.5.6.9.10.15.16) 떡갈비(데리야끼소스)(1. 2.5.6.10.12.13.15.16) 오이된장무침(5.6) 잡채(돈육)(10) 배추김치(9) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 658.1/23.6/152.5/2.9 | 친환경서리태밥(5) 순대국(2.5.6.9.10.13.16) 안동찜닭(5.6.13.15.18) 오이브로콜리초무침 (5.6.13) 견과류열치조림(5.6.9.13) 깍두기(9) 꿀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 679.1/24.8/93.8/4.3 | 카레라이스(2.5.6.10.12. 13.16.18) 순두부계란국(1.5.6) 관쇼새우(칠리) (1.5.6.9.12.13) 청경채무침(5.13) 배추김치(9) 치즈볼(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 583.6/25.9/224.8/2.3 | | |

◇ 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

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://jsindong.es.kr> → 알림마당 → 영양소식 → 급식소식

◇ 학교급식은 안전하고 우수한 식재료로 균형있는 영양과 위생적인 급식을 위하여 최선을 다하고 있습니다.