즐거운 배움으로 함께 성장하는 행복한 학교

# 신동영양소식-4월

전주신동초
2024

홈페이지 : http://jsindong.es.kr 교무실 (063) 278-4011 행정실 278-4014 영양관리실 278-4018

## 알레르기 유발식품 표시제

알레르기 유발식품으로부터 학생의 건강을 보호하기 위하여 학교급식에서는 **알레르기 유발식품 표시제**를 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 현상**으로 개인별로 나타나지 않거나 또는 개인마다 다른 식품에서 나타납니다. **알레르기 반응이 있는 경우 건강에 치명적일 수 있으니 각별한 주의가 필요**합니다.

## 2 식품 알레르기 증상

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

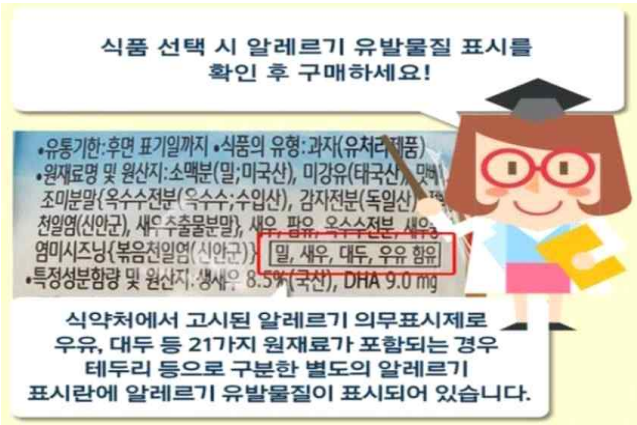
☞ 이외에도 얼굴이 붓거나 호흡곤란 등 심한 증상이 나타날 수도 있습니다.

## 3 알레르기 유발식품 알아보기!

해당되는 학생은 매월 식단표에 적혀있는 알레르기 유발식품을 꼭 확인하세요!

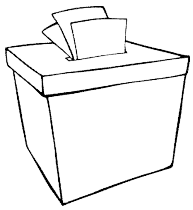
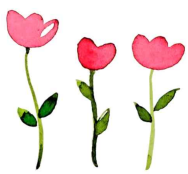
(예) 순두부찌개(5, 13, 18) : 대두, 아황산염, 조개류 포함

## 가공식품 표시 읽기




건강을 뚝딱! 행복을 뚝딱!

# 4월 학교급식 식단 안내

| 월 | 화 | 수 | 목 | 금 |
|---|---|---|---|---|
| **4/1** | **4/2** | **4/3 수다날** | **4/4** | **4/5** |
| 친환경보리쌀밥<br>쇠고기국밥(16)<br>이색커틀렛/소스(1.2.5.6.10.12.13.16)<br>달걀장조림(1.5.6.13)<br>깻잎지(5.6.13)<br>배추김치(9)<br>친환경방울토마토(12)<br>*<br>에너지/단백질/칼슘/철<br>592.4/22.5/96.0/3.4 | 친환경찰현미밥<br>짬뽕(5.6.9.10.13.17.18<br>단호박매운커리순살닭볶음(2.5.6.12.13.15.16.18)<br>교자만두구이(1.2.5.6.10.16.18)<br>참나물무침<br>배추김치(9)<br>바람떡<br>*<br>에너지/단백질/칼슘/철<br>578.8/29.0/113.3/3.6 | 콩나물비빔밥(5.10)<br>달래양념장(5.6.13)<br>유부미소된장국(5.6.9<br>함박스테이크/치즈(1.2.5.6.10.12.13.15.16<br>돌나물배무침(5.6.13)<br>흑임자죽(13)<br>배추김치(9)<br>요구르트(웃담)(2)<br>*<br>에너지/단백질/칼슘/철<br>592.9/23.0/278.2/3.1 | 친환경혼합잡곡밥(5)<br>순살아구탕(5.13.18)<br>족발찜/부추양파무침(2.5.6.10.12.13)<br>불고기양배추전(1.2.5.6.10.15.16.18)<br>애호박새송이버섯볶음<br>보쌈김치(9)<br>딸기<br>*<br>에너지/단백질/칼슘/철<br>476.3/25.7/111.4/2.9 | 친환경통밀밥(6)<br>돼지고기김치찌개(5.9.10)<br>케이준샐러드(1.2.5.6.12.13.15)<br>꽁치무조림(5.6.13)<br>검은콩조림(5.6.13)<br>총각김치(9)<br>초코크런치(1.2.5.6)<br>*<br>에너지/단백질/칼슘/철<br>587.9/35.1/116.9/2.8 |
| **4/8** | **4/9** | **4/10** | **4/11** | **4/12** |
| 친환경귀리밥<br>닭개장(1.13.15)<br>돼지고기콩나물볶음(5.6.10.13)<br>로제스파게티(1.2.5.6.10.12.13)<br>모듬쌈/쌈장(자율)(5.6.13)<br>배추김치(9)<br>배<br>*<br>에너지/단백질/칼슘/철<br>631.1/35.0/87.5/2.8 | 친환경발아찰현미밥<br>맑은청국장찌개(5)<br>이색닭튀김(1.2.5.6.15.18)<br>도라지진미초무침(5.6.13.17)<br>구이김/달래장(5.6.13)<br>배추김치(9)<br>갈릭바게트스틱(2.5.6)<br>*<br>에너지/단백질/칼슘/철<br>541.7/27.1/154.9/3.4 | 22대 국회의원 선거일<br>  | 친환경찰현미밥<br>오징어무국(17)<br>돼지갈비떡찜(1.5.6.10.12.13)<br>날치알달걀말이/케첩(1.5.6.8.12)<br>잔새우무조림(9.13)<br>보쌈김치(9)<br>골드파인애플<br>*<br>에너지/단백질/칼슘/철<br>602.9/31.9/170.3/2.8 | 자장면(1.5.6.10.13.16<br>친환경보리쌀밥(자율)<br>달걀실파국(1.9)<br>치킨찹쌀탕수육(1.2.5.6.12.13.15.18)<br>모듬야채피클<br>깍두기(9)<br>청포도에이드<br>*<br>에너지/단백질/칼슘/철<br>566.9/26.6/133.7/2.4 |
| **4/15** | **4/16** | **4/17 수다날** | **4/18** | **4/19 생일축하날** |
| 친환경통밀밥(6)<br>민물새우찌개(9.13)<br>닭윙오븐구이(1.5.6.13.15)<br>해물우동볶음(5.6.9.12.13.17.18)<br>들깨콩나물무침(5)<br>배추김치(9)<br>샤인머스켓푸딩<br>*<br>에너지/단백질/칼슘/철<br>574.9/25.9/117.8/2.7 | 친환경혼합잡곡밥(5)<br>참치김치찌개(5.9)<br>삼겹살/채소오븐구이(10<br>오징어문어핫바(1.2.5.6.12.13)<br>오이/파프리카(5.6.13)<br>모듬쌈/쌈장(5.6.13)<br>총각김치(9)<br>*<br>에너지/단백질/칼슘/철<br>635.0/24.2/131.6/2.3 | 찜닭덮밥(5.6.13.15)<br>사골북어무국(16)<br>수제왕새우치즈구이(1.2.5.9)<br>치커리사과샐러드(프렌치)(1.2.5.6)<br>배추김치(9)<br>야쿠르트(라이트)(2)<br>*<br>에너지/단백질/칼슘/철<br>542.2/26.9/149.5/1.9 | 친환경찰기장밥<br>돼지뼈감자탕(5.6.10.13)<br>너비아니육전(1.5.6.10.15.18)<br>유기농김구이<br>갓피클<br>보쌈김치(9)<br>모듬포도<br>*<br>에너지/단백질/칼슘/철<br>580.1/25.5/136.4/3.4 | 친환경귀리밥<br>쇠고기미역국(16)<br>양념닭튀김(1.5.6.12.13.15)<br>골뱅이곤약무침(5.6.13<br>열무시래기지짐(5.6.9)<br>배추김치(9)<br>꽃마카롱(1.2.6)<br>*<br>에너지/단백질/칼슘/철<br>588.5/26.0/132.0/3.2 |
| **4/22** | **4/23** | **4/24 수다날** | **4/25** | **4/26** |
| 친환경발아찰현미밥<br>바지락칼국수(6.18)<br>낙지오징어볶음(5.6.13.17)<br>콘치즈군만두(1.2.5.6.10.12.13.16.18)<br>미역줄기맛살볶음(1.5.6.8)<br>총각김치(9)<br>과채주스(13)<br>*<br>에너지/단백질/칼슘/철<br>585.5/22.6/119.6/3.7 | 친환경차수수밥<br>누룽지삼계탕(북채)(15<br>비엔나소세지케찹볶음(2.5.6.10.12.13.15.16)<br>고등어김치조림(5.6.7.9.13)<br>건취나물볶음<br>배추김치(9)<br>사과<br>*<br>에너지/단백질/칼슘/철<br>603.2/34.5/79.7/2.6 | 새우볶음밥(1.2.5.6.8.9.10.13.15.16.18)<br>김치무콩나물국(5.9)<br>돈육자장불고기(1.5.6.10.13.16)<br>양상추샐러드(1.2.5.6.11.12)<br>궁채장아찌<br>깍두기(9)<br>자두주스<br>*<br>에너지/단백질/칼슘/철<br>540.1/28.7/182.9/4.0 | 친환경보리쌀밥<br>치즈크림스프(2.5.6.13.16)<br>편육마늘소스조림(5.6.10.13.18)<br>오징어야채초무침(5.6.13.17)<br>깻잎간장절임(5.6)<br>보쌈김치(9)<br>티라미슈초코떡(2.5.6<br>*<br>에너지/단백질/칼슘/철<br>580.4/32.6/67.9/1.6 | 친환경찰현미밥<br>마라탕(2.4.5.6.10.12.13.15.16.18)<br>타코야끼(1.2.5.6.13)<br>삼치데리야끼구이(2.5.6.12.13.16.18)<br>청경채나물<br>배추김치(9)<br>골드키위<br>*<br>에너지/단백질/칼슘/철<br>732.0/23.4/152.7/3.6 |
| **4/29** | **4/30** | | | |
| 친환경통밀밥(6)<br>햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16)<br>갈릭떡갈비/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18)<br>어묵잡채(1.5.6.13)<br>참나물샐러드(1.2.5.6<br>배추김치(9)<br>대추방울토마토(12)<br>*<br>에너지/단백질/칼슘/철<br>584.5/19.8/104.9/2.7 | 친환경조각서리태밥(5)<br>순대국(2.5.6.9.10.13.16)<br>바비큐순살치킨구이(1.5.6.12.13.15)<br>새우멸치파래자반<br>잔새우무조림(9.13)<br>배추김치(9)<br>미니포켓애플파이(1.2.5.6)<br>*<br>에너지/단백질/칼슘/철<br>606.4/29.7/148.2/4.6 | 지옥을 만드는 방법은 간단하다.<br>가까이 있는 사람을 미워하면 된다.<br>**천국을 만드는 방법도 간단하다.**<br>**가까이 있는 사람을 사랑하면 된다.**<br><br>백범 김구<br>  <br>* 서로 사랑하며 살아요~ | | 손씻기는<br>건강을 지키는<br>가장 좋은 습관입니다!<br> <br> |

◇ 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

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

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