



## 알레르기 유발식품 표시제도

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 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.



## 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(유치과제품)  
•원재료명 및 원산지:소맥분(밀;미국산), 미강유(태국산), 맛  
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 22가지 원재료가 포함되는 경우 테두리 등으로 구분한 별도의 알레르기 표시란에 알레르기 유발물질이 표시되어 있습니다.



## 4월 학교급식 식단 안내



월	화	수	목	금
<b>행복이란</b> <b>원하는 모든 것을 가지는 것이 아니라</b> <b>내가 가지고 있는 모든 것을</b> <b>가치있게 여기는 것이다.</b>  <b>-파울로 코엘료-</b>				<b>손씻기는</b> <b>건강을 지키는</b> <b>가장 좋은 습관입니다!</b>  
				<b>4/1</b> 친환경찰흑미밥 오리탕(1.13.) 까르보나라스파게티(1.2.5.6.10.13.16.) 콩치김치조림(5.6.7.9.13.18.) 세발나물오이무침(5.6.18) 총각김치 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 592.2/21.6/107.6/3.2
<b>4/4</b> 친환경혼합잡곡밥(5.) 맑은청국장찌개(5.13.) 닭강정(1.2.4.5.6.12.13.15.16.18.) 갈비만두(1.5.6.10.16.18.) 근대들깨무침(13.) 배추김치(9.13.) 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 501.6/28.3/143.6/4.8	<b>4/5</b> 친환경찰기장밥 설렁탕(2.5.6.13.16.) 돼지갈비김치찜(5.6.9.10.13.18.) 오징어부추전(1.2.5.6.8.9.16.17.18.) 깍두기(9.13.) 샌드웨이퍼(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 644.3/34.1/77.5/4.6	<b>4/6 수다날</b> 비빔밥(5.6.10.13) 바지락숙된장국(5.6.9.13.18.) 고구마치즈롤가스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 물방목무침(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 요거타임(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 660.8/29.9/377.9/4.8	<b>4/7</b> 친환경찰현미밥 순두부찌개(5.13.18.) 편육굴소스조림(5.6.10.13.18.) 쫄면야채무침(5.6.13.16.) 깻잎간장절임(5.6.) 배추김치(9.13.) 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 536/29.3/130.6/3.4	<b>4/8</b> 친환경보리쌀밥 순대국(6.9.10.13.) 바베큐순살치킨구이(1.5.6.12.13.15.18.) 통곡물견과류멸치볶음(5.6.9.13.18.) 잔새우무조림(9.13.) 배추김치(9.13.) 사과푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 532.2/31.6/151.4/4.3
<b>4/11</b> 친환경통밀밥(6.) 민물새우찌개(9.13.) 돼지고기콩나물볶음(5.6.10.13.18.) 유기농김구이(13.) 양배추찜(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 수제와플생크림케익(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 539.6/27.4/191.7/3.6	<b>4/12</b> 친환경발아찰현미밥 건새우아욱국(5.6.9.13.18.) 케이준샐러드(1.2.5.6.12.13.15.) 돼지고기매추리알장조림(1.5.6.10.13.18.) 총각김치 자두주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 596.9/34.1/190.4/4.4	<b>4/13 수다날</b> 친환경차조밥 햄모듬찌개(2.6.9.10.13.15.) 해물우동볶음(5.6.9.12.13.17.18.) 우엉진미채조림(5.6.13.17.18.) 브로콜리회(5.6.13.17.) 배추김치(9.13.) 모듬포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 518.9/23.3/189.7/2.8	<b>4/14</b> 자장면(1.5.6.10.13.16.18.) 친환경보리쌀밥(자율) 달걀실파국(1.9.13.) 껌바로우탕수육(1.5.6.10.13.18.) 탕수육소스(5.6.11.13.18.) 오미자모듬야채피클 깍두기(9.13.) 요거트(키짱)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 604.6/27.8/153.5/7.2	<b>4/15</b> 친환경찰흑미밥 대구매운탕(13.18.) 단호박매운커리순살닭볶음(2.5.6.13.15.16.18.) 삼치유자청엿장조림(5.6.13.18.) 열무시래기지짐(5.6.9.13.18.) 배추김치(9.13.) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 546.5/35.2/163.9/3.4
<b>4/18</b> 친환경혼합잡곡밥(5.) 낙지연포탕(13.) 허니순살간장치킨(1.2.4.5.6.13.15.16.18.) 날치알달걀찜(1.9.13.) 취나물된장무침(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 방울토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 570/28.4/178.5/4	<b>4/19</b> 친환경보리쌀밥 돼지뼈감자탕(5.6.10.13.18.) 치즈함박스테이크/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 고등어무조림(5.6.7.13.18.) 돌나물배무침(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 골드키위주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 642.5/32/161.6/3.7	<b>4/20 수다날</b> 찜닭덮밥(5.6.13.15.18.) 김치우동나물국(5.9.13.) 소세지떡볶음(2.5.6.10.12.13.15.) 카프레제샐러드(구슬치즈)(1.2.5.6.12.13.) 깍두기(9.13.) 요거트(엄마까투리)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 616.7/29.2/249.6/2.8	<b>4/21 생일 축하날</b> 친환경찰현미밥 쇠고기미역국(13.16.) 닭갈비/눈꽃치즈(2.5.6.13.15.16.18.) 연근부각(5.6.) 갯피클(13.) 배추김치(9.13.) 초코브라우니(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 518.2/23.2/92.6/2.7	<b>4/22</b> 친환경통밀밥(6.) 돼지고기김치찌개(5.9.10.13.) 왕새우튀김(1.5.6.9.13.) 골뱅이곤약무침(5.6.13.18.) 깻잎지(5.6.13.18.) 꿀떡(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 595.7/23.6/198.9/4.6
<b>4/25</b> 친환경귀리밥 꽃게탕(5.6.8.13.17.18.) 간소새우(1.2.5.6.9.12.13.) 싸먹는구이햄(2.6.10.) 청경채겉절이(9.13.) 배추김치(9.13.) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 538.8/28.7/171.2/5.2	<b>4/26</b> 친환경발아찰현미밥 치즈크림스프(1.2.5.6.13.16.) 묵은지순살닭찜(5.6.9.13.15.18.) 콘치즈군만두(1.5.6.10.12.13.16.18.) 꼬들꼬들오이지무침(13.) 총각김치 청포도주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 557.2/26.2/89.1/6.9	<b>4/27 수다날</b> 새우볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.18.) 유부미소된장국(5.6.9.13.18.) 주꾸미낙지볶음(5.6.13.) 양상추샐러드(1.5.6.11.12.13.) 배추김치(9.13.) 크로와상(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 605.5/27.2/205/4.2	<b>4/28</b> 친환경차수수밥 감자수제비만두국(1.5.6.9.10.13.16.18.) 삼겹살/채소오븐구이(10.13.15.16.18.) 모듬쌈(자율)/쌈장(5.6.13.18.) 새우멸치파래자반(13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 526.5/20.7/118.8/4.9	<b>4/29</b> 친환경보리쌀밥 영양닭곰탕(13.15.) 브로콜리미트볼조림(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 가자미살양념구이(5.6.12.13.15.16.18.) 쌈파시마회(5.6.13.) 깍두기(9.13.) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 592.8/30.6/79/3.7

◇ 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.