



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 필요**합니다.



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(유치과 제품)
 •원재료명 및 원산지: 소맥분(밀; 미국산), 미강유(태국산), 맛
 조미분말(옥수수전분(옥수수; 수입산), 감자전분(독일산),
 전일염(신안군), 새우 추출물분말), 새우 껍질 오스스저분, 새우
 염미소스(북음천일염(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.



건강을 똑딱! 행복을 똑딱!





5월 학교급식 식단 안내

월	화	수	목	금
감사합니다 사랑합니다 	5/2 친환경보리쌀밥 육개장(1.13.16.) 오리훈제/부추무침(1.2.5.6.12.13.18.) 날치알달걀찜(1.9.13.) 참나물샐러드(1.5.6.13.18) 배추김치(9.13.) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 602.2/26.9/117.7/4.2	5/3 수다날 돈가초덮밥(가초동)(1.2.5.6.7.10.13.15.16.18.) 건새우아욱국(5.6.9.13.18) 골뱅이야채무침(5.6.13.17.18.) 찬쌀콩멸치볶음(5.6.13.18.) 깍두기(9.13.) 구슬아이스크림(1.2.5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 563/23.3/229.4/3.9	5/4 친환경찰현미밥 햄모듬찌개(2.6.9.10.13.15.) 돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13.18.) 치즈떡볶이(1.2.5.6.13.16.18.) 브로콜리회(5.6.13.17.) 배추김치(9.13.) 마카롱(1.2.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 622.6/28.7/152.1/3.2	5/5  어린이 날 축하해요~ 
5/8	5/9	5/10 수다날	5/11	5/12
친환경혼합잡곡밥(5.) 돼지고기김치찌개(5.9.10.13.) 닭강정(1.2.4.5.6.12.13.15.16.18.) 고등어카레구이(2.5.6.7.13.16.) 오리고추된장무침(5.6.18.) 배추김치(9.13.) 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 559.7/37.3/109.9/3.1	친환경통밀밥(6.) 짬뽕수제비국(5.6.9.10.13.17.18.) 장어양념구이(5.6.12.13.16.18.) 교자만두구이(1.2.5.6.10.16.18.) 청경채나물(5.6.18.) 배추김치(9.13.) 수제초코쿠키(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 640/31.7/228.8/8.7	비빔밥(5.) 약고추장(5.6.10.13.16.) 달걀실파국(1.9.13.) 크림미트볼조림(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 물밤묵무침(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 537/21.9/184/3.3	친환경찰기장밥 오리탕(1.13.) 돼지갈비김치찜(5.6.9.10.13.18.) 유기농김구이(13.) 굴소스가지볶음(5.6.13.18.) 총각김치 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 549.4/25.8/76.1/3	친환경발아찰현미밥 꽃게탕(5.6.8.13.17.18.) 오향장육(5.6.10.13.18.) 감자햄볶음(2.5.6.10.) 참나물샐러드(1.5.6.13.18) 보쌈김치(9.) 초당옥수수핫도그(1.2.5.6.10.12.13.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 556.6/33.5/202.8/4.3
5/15 스승의 날	5/16	5/17 수다날	5/18	5/19 생일축하날
친환경보리쌀밥 추어탕(5.6.13.18.) 대패삼겹살굴소스야채볶음(5.6.10.13.18.) 모듬쌈/쌈장(5.6.13.18.) 취나물무침(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 고구마생크림케익(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 681.8/22.8/240.8/5.7	친환경차수수밥 설렁탕(2.5.6.13.16.) 닭wing오븐구이(1.5.6.13.15.18.) 두부양념조림(5.6.13.18.) 깍두기(9.13.) 근대들깨무침(13.) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 574.3/34.2/101.5/3.6	날치알김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.18.) 유부미소된장국(5.6.9.13.18) 누룽지크런치탕수육(1.5.6.10.12.13.18.) 탕수육소스(5.6.11.13.18.) 건새우마늘쫄볶음(5.6.9.13.18.) 총각김치 자두주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 574.3/20/230.6/6.9	친환경찰현미밥 손두부찌개(5.13.18.) 닭갈비/눈꽃치즈(2.5.6.13.15.16.18.) 쫄면야채무침(5.6.13.) 도토리묵/양념장(5.6.18.) 배추김치(9.13.) 청포도탕후루(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 574.7/25.3/157.1/3.6	친환경혼합잡곡밥(5.) 쇠고기미역국(13.16.) 바베큐등갈비찜(1.5.6.10.12.13.18.) 연근부각(5.6.) 시금치된장무침(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 쿠키앤크림슈(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 628.1/29.9/81.1/3.4
5/22	5/23	5/24 수다날	5/25	5/26
친환경차조밥 대구지리탕(5.13.18.) 묵은지순살달걀찜(5.6.9.13.15.18.) 토마토스파게티(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 메밀순무침(5.6.18.) 총각김치 아이스망고 * 에너지/단백질/칼슘/철 545.8/37.5/138.9/3.8	친환경통밀밥(6.) 우동국(1.5.6.9.13.16.18.) 돼지고기주꾸미볶음(5.6.10.13.17.18.) 새우멸치파래자반(13.) 양배추찜(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 치즈볼(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 568.9/24.4/206.1/3.9	바베큐불고기덮밥(1.5.6.10.12.13.16.18.) 김치무콩나물국(5.9.13.) 치킨넛(1.2.5.6.13.15.) 유자단무지맛살냉채(1.5.6.12.13.) 깍두기(9.13.) 요구르트(보로로)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 646.7/37.9/270.3/3.3	친환경찰흑미밥 낙지연포탕(13.) 피쉬&칩(1.5.6.9.13.) 김치전(1.5.6.17.18) 참나물무침 보쌈김치(9.) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 596.3/20.8/143/3.4	친환경보리쌀밥 돼지뼈감자탕(5.6.10.13.18.) 갈비산적/어린샐러드(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 부추잡채(5.6.8.10.13.18.) 매실장아찌 배추김치(9.13.) 한라봉푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 586.8/31.3/143.5/4.1
5/29	5/30	5/31 수다날	이 세상에 가장 아름다운 꽃은 없어요. 저마다 모두 아름답지,,, 	
손씻기는 건강을 지키는 가장 좋은 습관입니다! 	친환경발아찰현미밥 쇠고기무국(16.) 라조기(1.2.5.6.13.15.18.) 궁치김치조림(5.6.7.9.13.18.) 들깨콩나물무침(5.) 총각김치 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 569.1/31/87.5/3.5	인도풍카레라이스(2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 시금치바지락된장국(5.6.13.18.) 수제돈육크런치커틀렛(1.2.5.6.10.11.12.13.16.) 오이소박이(13.) 배추김치(9.13.) 애플레몬에이드 * 에너지/단백질/칼슘/철 566.3/32.6/118.5/4.4		

◇ 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.