



# 2025학년도 4월 교육급식안내

♣ 교무실 465-8101 ♣ 행정실 465-8102 ♣ FAX 465-8141



<http://ksnaun.es.k>

## 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  
물이 가려워요

### ※ 식단표에서 찾아보는 식품알레르기 원인식품

우리 학교급식 식단표에는 19가지 알레르기 유발 식품이나 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품첨가물이 포함된 음식명에 해당 식품의 번호가 표시됩니다.

### 학교 급식 식단표 예시

친환경흑미밥 건새우아욱국 (2.5.6.9.18) 돈육불고기 (5.6.10.13) 메추리알볼어묵조림 (1.5.6.13) 열무된장무침(5.6) 총각김치(9,13) 방울토마토(12.)	친환경혼합잡곡밥(5) 유부우동국 (1.2.5.6.7.9.13.18) 시금치고추장무침 (5.6.13) 건파래볶음(5.13) 닭다리살바베큐조림 (5.6.12.13.15.18) 배추김치(9) 딸기
--	---

### ▶ 법적으로 표시하게 되어 있는 알레르기 유발 식품

- ① 난류(가금류에 한함) ② 우유 ③ 메밀 ④ 팥 ⑤ 대두  
⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아  
⑫ 토마토 ⑬ 아황산염 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기  
⑰ 오징어 ⑱ 조개류(전복, 홍합, 굴 포함) ⑲ 잣

### ※ 식품알레르기가 있다면...

- 알레르기를 일으키는 식품은 먹지 않아요.
- 식품을 만지는 것만으로도 반응이 나타나면 몸에 닿지 않도록 조심해요.
- 담임선생님께 말씀드려 학교 생활 중에 위험한 일이 생기지 않도록 해요.
- 영양선생님과 상담하고, **급식에 들어 있는 식품을 확인**하도록 해요.
- 알레르기를 일으키는 식품과 같은 영양소가 들어 있는 식품을 대신 먹어 균형 잡힌 식사를 해요.

### ※ 알레르기 유발식품의 대체식품은?

유발식품	대체식품
생선	두부, 달걀, 쇠고기, 닭고기
달걀	두부, 콩나물
밀	감자, 쌀
콩	김, 미역, 멸치
돼지고기	쇠고기, 흰살 생선
우유	두유

### ※ 식품알레르기 증상이 있는 친구를 도와줘요!

#### 1. 식품알레르기에 대해 이해하기

- 발생원인, 증상, 대처 방법을 함께 알아보고 알레르기 증상이 있는 친구의 어려움을 이해합니다.

#### 2. 식품알레르기가 있는 친구에게 장난하지 않기

- 작은 장난이 목숨을 위협하는 행동이 될 수 있음을 알고 주의합니다.

#### 3. 응급상황 시 돕기

- 아나필락시스쇼크와 같이 생명이 위험한 경우 주변의 어른에게 알리고 도와줍니다.

# 4월 학교급식 식단 안내

3/31 	4/1 	4/2  수다날	4/3 	4/4 
검정쌀밥 쇠고기곰국&국수사리(1.6.16) 비타민나물무침 도토리묵상추오이무침(5.6) 하트모양 어육전(1.5.6) 배추김치(완)(9) 딸기 양념류(5.6.13) 에너지/단백질/칼슘/철 559.0/21.0/102.0/2.9	친환경보리밥 돈육김치찌개(2.5.6.9.10.13.18) 오렌지 단호박닭간장조림(5.6.13.15) 고사리들깨볶음(5.6) 야채계란말이(1.5) 깍두기(9) 에너지/단백질/칼슘/철 616.1/36.6/182.8/3.7	오므라이스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 사과 팽이버섯된장국(2.5.6.9.18) 상하이볶음우동(2.5.6.8.9.12.13.16.17.18) 눈꽃치즈함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 오이스틱&파프리카,쌈장(선택)(5.6) 에너지/단백질/칼슘/철 730.4/25.2/181.8/3.3	친환경흑미밥 맑은아귀탕(2.5.6.9.18) 가지나물(5.6) 두릅&초장(선택)(5.6.13) 궁중떡볶이(5.6.12.13.16) 오리불고기(5.6) 치즈볼(1.2.5.6) 깍두기(9) 에너지/단백질/칼슘/철 686.7/32.8/201.4/3.8	친환경서리태밥(5) 소고기미역국(2.5.6.9.13.16.18) 공치캔김치조림(5.6.9.13) 시금치나물(13) 간풍기(1.2.5.6.13.15) 행운의에그타르트(식목일)(1.2.5.6) 배추김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 650.0/28.6/251.1/6.2
4/7 	4/8 	4/9  수다날	4/10 	4/11 
친환경기장밥 감자탕(2.5.6.9.10.13.18) 과일요거트샐러드(2.11.12.13) 오이고추무침(5.6) 버섯잡채(5.6.12.13) 순살간풍코다리장정(5.6.12.13) 깍두기(9) 에너지/단백질/칼슘/철 692.4/34.9/256.7/3.7	친환경통밀밥(6) 소고기조랭이떡국(1.2.9.16.18) 연두부양념장(선택)(5.6.13) 고시래기무초무침(5.6.13) 우렁어묵채소볶음(1.5.6.13) 산김치닭매운조림(5.6.9.13.15) 김부각(5.6) 총각김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 600.5/26.3/215.0/4.1	곤드레나물밥&양념장(5.6.16) 낙지연포탕(2.5.6.9.18) 숯불돈육불고기(5.6.10.12.13.18) 꼬들꼬들오이지 배추김치(9) 아이스슈(1.2.5.6) 에너지/단백질/칼슘/철 603.2/36.6/292.7/3.9	친환경혼합잡곡밥(5) 해물짬뽕국(면)(2.5.6.8.9.13.15.17.18) 돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13) 오이깍둑무침(13) 토마토베리샐러드(12.13) 순살가자미카레구이(2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 549.0/29.4/154.4/3.9	친환경울무밥 새알심만두국(1.2.5.6.9.10.15.16.18) 떡돼지갈비찜(5.6.10.13) 양배추쌈&쌈장(선택)(5.6) 참나물우렁초무침(5.6.13) 가지튀김&칠리소스(1.5.6.8.9.12.13.17.18) 총각김치(9) 친환경참외 에너지/단백질/칼슘/철 643.5/30.9/186.4/4.1
4/14 	4/15 	4/16  수다날	4/17 	4/18 
친환경귀리잡곡밥 한우장터국밥(2.5.6.9.10.16.18) 국산도토리묵채소무침(5.6) 청양풍담야채볶음(5.6.12.13.15.18) 해물야채전(1.5.6.9.17) 깍두기(9) 파인애플 에너지/단백질/칼슘/철 547.6/26.6/212.4/3.1	친환경차수수밥 닭곰탕(2.5.6.9.13.15.18) 김가루실파무침(선택)(5.6) 오징어삼겹살불고기(5.6.10.13.17) 참쌀콩잔멸치볶음(5.6.13) 두부양념구이(5.6) 포기배추겉절이(9.13) 블랙사파이어포도 에너지/단백질/칼슘/철 673.1/35.6/216.2/3.8	김밥볶음밥(1.2.5.6.8.10.15.16) 유부우동국(1.2.5.6.7.9.13.18) 청참외장아찌(선택) 로제떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 야채튀김(1.5.6.18) 배추김치(9) 골드키위 에너지/단백질/칼슘/철 702.0/20.8/280.6/3.5	친환경발아현미밥 베이컨까르보나라(1.2.5.6.10.16) 콩나물국(2.5.6.9.13.18) 오이피클 토마토바질샐러드(1.2.5.6.12.13) 목살스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 684.5/29.6/168.4/3.0	친환경차조밥 햄도듬찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 얼갈이된장무침(5.6) 마파두부(5.6.10.12.13.18) 통살새우커렛&크리미어니언(1.2.5.6.9) 깍두기(9) 식혜 에너지/단백질/칼슘/철 656.5/27.1/196.7/2.9
4/21 	4/22 	4/23  수다날	4/24 	4/25 
친환경흑미밥 잔치국수(1.2.5.6.9.18) 오렌지 도라지오이무침(5.6.13) 주꾸미낙지볶음(5.6.12.13) 쇠고기육전(1.5.6.16) 배추김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 649.1/35.4/214.6/4.4	친환경보리밥 꽃게탕(2.5.6.8.9.13.18) 돈육불고기(5.6.10.13) 양념깨끗김치(선택)(5.6) 채소달걀찜(1.2.9) 망고치즈샐러드(꿀,아몬드)(2) 열무된장무침(5.6) 총각김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 572.9/35.0/224.7/3.8	비빔밥&약고추장(5.6.10.13.16) 어묵무국(1.2.5.6.9.13.18) 무생채(13) 카레대동탕(1.2.5.6.12.13.15.16) 배추김치(9) 오이소박이(9) 호밀들여간사과파이(1.2.5.6) 에너지/단백질/칼슘/철 630.8/26.8/161.3/2.5	친환경서리태밥(5) 건새우아욱된장국(2.5.6.9.18) 수육/쌈장(5.6.10.13) 무말랭이무침(5.6.13) 감자채피망볶음(1.2.5.6.10.15.16) 보쌈김치(9) 상추,깻잎,오이고추(선택) 유산균요구르트(2) 에너지/단백질/칼슘/철 534.4/29.0/278.2/3.3	친환경통밀밥(6) 참치김치찌개(2.5.6.9.13.16.18) 호두연근조림(5.6.12.13.14) 쫄면채소무침(5.6.13) 고구마치즈롤까스&소스(1.2.5.6.10.11.12.13.16.18) 깍두기(9) 방울토마토(12) 에너지/단백질/칼슘/철 675.3/27.8/179.9/2.8
4/28 	4/29 	4/30  수다날	◇ 군산나운초 식재료 원산지표시 안내 ◇ *쌀:군산시 친환경쌀 *콩:국내산, 두부콩:국내산 *배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) *돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 *쇠고기/가공품:국내산 한우 *고등어,오징어,참조기,아귀,전복,방어/가공품:국내산 *낙지,주꾸미/가공품:베트남, 꽃게: 중국산 *명태:러시아산, 다랑어: 원양산, 갈치: 세네갈 *수산물가공품: 오징어채(페루) *양고기,미꾸라지,뱀장어,넙치(광어),참돔,조피볼락,가리비, 우렁쉥이, 부세는 사용 안 함! *이외에도 미역, 김, 멸치 천일염, 등은 국내산 사용	
친환경기장밥 감자들깨수제비국(2.5.6.9.18) 고등어김치조림(5.6.7.9.13) 치커리유자청무침(선택)(13) 청경채나물 떡갈비고구마채소볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 총각김치(9) 골떡 에너지/단백질/칼슘/철 663.9/25.8/172.2/3.4	친환경혼합잡곡밥(5) 돈육애호박찌개(2.5.6.9.10.13.18) 바나나 시금치고추장무침(5.6.13) 블랙소이오리불고기 연어스테이크&홀스레디쉬(1.5.12.13.16) 배추김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 639.9/32.6/136.5/3.5	스팸마요덮밥(1.2.5.6.10.13.15.16.18) 콩나물국(2.5.6.9.13.18) 민물새우사래기조림(선택)(5.6.9.13) 미나리오징어초무침(도라지)(5.6.13.17) 슈프림양념치킨(1.2.5.6.12.13.15) 배추김치(9) 수제블루베리요거트(2.13) 에너지/단백질/칼슘/철 689.8/28.9/288.1/2.9		

◇ 저학년용(1학년) 손가락과 젓가락을 준비하여 급식을 실시하고 있습니다.

◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.

◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

◇ 알레르기 정보 ◇

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어

⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲젓