



“가고 싶은 학교 행복한 교육공동체”

가정통신문



063)460-1708(교무실), 460-1704(행정실), FAX)460-1786, 460-1790 담당: 460-1774

제 목

4월 교육급식 안내

조심해요! 식품 알레르기!

☞ 식품 알레르기란?

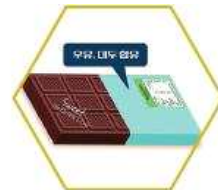
- 유제품, 견과류, 갑각류, 조개류 등의 식품에 우리 몸이 과민면역반응을 보이는 질환이에요.
- 아동에서 청소년으로 학년이 높아질수록 식품 알레르기 질환자가 점점 많아진다고 해요.

☞ 식품 알레르기 관리하기

- 원인 식품 제한하기
- 알레르기 유발식품 표시 확인하기
- 대체 식품 섭취하기



원인식품의 섭취
제한하기



알레르기 유발식품
표시 확인하기



대체식품
섭취하기

☞ 학교의 식품알레르기 관리법



* 알레르기를 유발하는 식품이 포함된 메뉴는 식단표에 번호로 표시됩니다.

☞ 식단표에서 알레르기 표시 보는 법

식단표

팔밥

쇠고기미역국5.6.16.
쥐포고추장조림5.6.13.
치즈돈까스1.2.5.6.10.12.13.
겨울초된장무침5.6.13
깍두기9. 토마토12.
우유2.

*식단표에서 알레르기표시 보는 법

▶ 예시 쇠고기미역국5.6.16.에는「⑤대두, ⑥밀, ⑯쇠고기」가
들어있음을 의미합니다.

- 식단표를 보고 알레르기 원인 식품이 들어있는 음식은
먹지 않도록 해요.

1.난류(가금류) 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토
13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴,전복,홍합포함) 19.잣

☞ 나의 알레르기 음식 이렇게 확인해요!

나는
돼지고기
알레르기가
있어요!

치즈돈까스1.2.5.6.**10**.12.13.

“돼지고기 알레르기 표시번호 10번!
10번이 표기된 음식은 피해요!”

나는
토마토
알레르기가
있어요!

치즈돈까스1.2.5.6.10.**12**.13.
토마토12.

“토마토 알레르기 표시번호 12번!
12번이 표기된 음식은 피해요!”

4월 학교급식 식단 안내

<div>◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, 땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣</div>	<div>4/1 <div>Tue</div><div>친환경홍미밥 쿠키앤크림슈(1.2.5.6) 오징어무국(5.13.17) 떡갈비바베큐소스조림(5.6.10.12.13.15.16.18) 열무나물무침(5.6) 닭고구마간장볶음(5.6.13.15.18)/배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 614.5/26.7/192.1/2.9</div></div>	<div>4/2 <div>Wed</div> 수.다.날<div>굴소스새우볶음밥(1.5.6.9.13.18) 어묵무국(1.5.6.7.13.18) 도토리묵상추쌈갓무침(5.6.13) 하트단무지 수제돈육등심강정(2.5.6.10.12.13)/배추김치(9) 샤인머스캣코코넛푸딩(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 562.8/21.2/245.8/6.7</div></div>	<div>4/3 <div>Thu</div><div>친환경찰보리밥 묵은지돼지등뼈감자탕(2.5.6.9.10.13.16) 오리간장불고기(5.6.13) 오징어브로콜리숙회*초장(5.6.13.17) 숙주미나리무침 깍두기(9)/친환경딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 556.0/28.3/199.6/3.4</div></div>	<div>4/4 <div>Fri</div><div>친환경찰현미밥 한우차돌박이된장찌개(5.6.16)/배추김치(9) 돈까스&소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 메추리알꽃맛샐러드(1.2.5.6.8.13.18) 비름된장무침(5.6) 식육일케이크(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 558.4/20.2/293.5/4.2</div></div>
<div>4/7 <div>Mon</div></div>	<div>4/8 <div>Tue</div><div>친환경녹차카테킨쌀밥 바지락순두부찌개(5.6.8.9.10.16.17.18) 사각어묵볶음(1.5.6.13) 간장돼지갈비찜(5.6.10.13.18) 배추김치(9) 바나나우유(2)/돌자반(5) * 에너지/단백질/칼슘/철 623.9/29.9/232.4/4.1</div></div>	<div>4/9 <div>Wed</div> 수.다.날<div>비빔밥*한우약고추장(5.6.13.16) 시금치된장국(5.6) 달걀후라이(1.5) 우리쌀햇도그(2.5.6.10.12.15) 배추김치(9) 제주청굴주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 574.2/22.5/274.9/3.4</div></div>	<div>4/10 <div>Thu</div><div>친환경흑미밥 참깨바움쿠헤(쇼콜라초코)(1.2.5.6) 김치콩나물국(5.6.9.13) 고등어엿장구이(5.6.7.12.13) 참나물쌈장무침(5.6) 비엔나채소볶음(2.5.6.10.15.16)/총각김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 607.2/24.8/187.3/3.8</div></div>	<div>4/11 <div>Fri</div><div>친환경찰기장밥 순대국(2.5.6.9.10.13.16) 코코넛코다리강정&앨더밸리소스(1.2.5.6.12.13) 꼬들간장무채장아찌 떡갈비&파채무침(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 바나나 *에너지/단백질/칼슘/철 661.7/45.1/242.2/4.0</div></div>
<div>4/14 <div>Mon</div></div>	<div>4/15<div>친환경귀리밥 미니크림치즈파이(1.2.5.6) 쇠고기미역국(16) 안동식찜닭(5.6.13.15) 애호박새송이볶음(5) 칠리한입깐소새우(1.5.6.9.12.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 558.7/37.6/167.0/3.7</div></div>	<div>4/16 <div>Wed</div> 수.다.날<div>친환경혼합잡곡밥(5) 한방닭곰탕(15) 등갈비김치찜(5.6.9.10.13) 맛살달걀찜(1.2.5.6.8.10.13.15.16) 미역줄기볶음(5) 깍두기(9) 요거톡링(초코크런치)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 658.2/27.9/252.2/4.6</div></div>	<div>4/17 <div>Thu</div><div>친환경발아현미밥 얼큰북어무국 숙주미나리무침 두부까스&간장소스(1.2.5.6.12.16) 오리훈제*머스타드(1.2.5.6.13) 배추김치(9)/파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 514.9/17.7/103.7/2.2</div></div>	<div>4/18 <div>Fri</div><div>친환경차조밥 순살아귀탕(5) 돈육간장불고기(5.6.10.13) 사과오이무침(5.6.13) 오색현미육원전(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 신동진멥쌀무지개떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 663.5/31.7/120.9/2.3</div></div>
<div>4/21 <div>Mon</div><div>· 친환경흑미밥 · 해물볶음우동(5.6.9.13.17.18) · 미니핑크하트도넛(1.2.5.6) · 한우육개장(1.5.6.13.16) · 백년초목&양념장(5.6.13) · 수제돈육육전(1.5.6.10.15.18) · 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 600.9/22.9/204.9/3.6</div></div>	<div>4/22 <div>Tue</div><div>친환경찰보리밥 조랭이떡만두국(1.5.6.10.16.18) 가지나물(5.6) 자장떡볶이(1.5.6.13.16) 새우까스/타르타르소스(1.5.6.9.13) 지구이날복국곰티그레(1.2.5.6)/배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 712.8/19.4/126.1/3.3</div></div>	<div>4/23 <div>Wed</div> 수.다.날<div>친환경강황쌀밥 유부장국(5.6) 두부조림(5.6) 울외장아찌무침 파닭(5.6.15) 배추김치(9) 엔요요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 598.0/31.9/186.3/2.6</div></div>	<div>4/24 <div>Thu</div><div>친환경녹미밥 동태찌개(5.6.13) 불어묵비엔나간장볶음(1.2.5.6.10.13.15.16) 오이고추쌈장무침(5.6) 주꾸미돈육불고기(5.6.10.13) 골드키위 총각김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 614.9/32.6/168.9/3.2</div></div>	<div>4/25 <div>Fri</div><div>친환경찰기장밥 두부돈육청국장찌개(5.6.9.10.13) 돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13) 방풍나물무침(5.6) 흑초소소오리불고기(5.6.13) 배추김치(9) 망고주스(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 716.6/37.6/363.0/4.7</div></div>
<div>4/28 <div>Mon</div></div>	<div>4/29 <div>Tue</div></div>	<div>4/30 <div>Wed</div> 수.다.날</div>	<div>◇군산푸른솔초등학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내 * 쌀:군산시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) *돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 *쇠고기:국내산 한우(암소) * 고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품:국내산 * 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산 * 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다랑어: 원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산) * 양고기,미꾸라지,뱀장어,넙치(광어),참돔,조피볼락 사용 안함 ◇ 학교 사정과 식품 수급 상황에 따라 식단(식재료)와 산지가 변경될 수 있습니다.</div>	
<div>친환경콜로렐라밥 토마토스파게티(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 참치김치찌개(5.6.9) 청경채나물(5) 삼치카레구이(2.5.6.12.13.16.18)/깍두기(9) 임실복숭아100%즙 * 에너지/단백질/칼슘/철 593.8/23.2/221.8/3.2</div>	<div>친환경홍미밥 수제카야버터바게트(2.5.6) 바지락들깨수제비국(5.6.9.18)/쫄갓두부부침(5) 햄감자채볶음(1.2.5.6.10.15.16) 치킨까스/머스타드(1.2.5.6.12.15.16.18)/배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 625.8/24.6/160.2/3.3</div>	<div>친환경녹차카테킨쌀밥 어묵무국(1.5.6.7.13.18) 수육*쌈장(5.6.10.13) 쫄면채소무침(5.6.13) 친환경상추(5.6) 보쌈김치(9) 웃담사과요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 641.7/35.8/268.4/3.1</div>		

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <https://school.jbedu.kr/kspurensol->학교소식->학교급식->급식게시판

◇ 식단에 알레르기 유발 식품을 표시(학교홈페이지, 식단표)하였습니다. 그 외에 해당 식품에 특정 증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의 부탁드립니다.

◇ 학교 홈페이지 급식 게시판에 축산물 이력번호를 게시하고 있습니다.

2025. 3. 28

군 산 푸 른 솔 초 등 학 교 장