



## 제 목

## 4월 영양소식 및 식단안내



### 알레르기 질환 바로알기!

원인이 되는 특정 식품을 먹고 난 후 그 식품에 대해 **과도한 면역 반응**이 일어나는 것을 말합니다. 특정 음식을 먹고 이상 증세가 나타난다면 그 해당 식품에 알레르기를 의심해야 합니다.



### 식품 알레르기 증상



급성 두드러기, 부종, 구토, 복통, 설사, 기침, 호흡 곤란, 천식 등의 증상을 보이게 되며, 즉시 치료하지 않으면 목숨을 잃을 수도 있는 급격한 반응작용(아나필락시스)에 주의를 기울여야 합니다.



### 학교 알레르기 유발식품 표시

본교에서는 영양소식지를 통해 **19가지 알레르기 유발식품**을 표시 한 식단표를 제공하고 있습니다. 알레르기가 있는 학생은 원인식품을 아주 적은 양 섭취하거나 접촉을 통해서도 증상이 나타날 수 있습니다. 따라서 특정 식품에 알레르기가 있는 학생들은 의사의 정확한 진단을 받고 알레르기 유발 식품 섭취를 피하는 것이 최선의 관리방법입니다.

#### 알레르기 유발식품 표시

#### 4월 1일 금요일

친환경기장밥  
쇠고기미역국(9.13.16.)  
돼지갈비찜(5.6.10.13.16.18.)  
근대나물무침(5.6.)  
버섯잡채(1.5.6.8.10.13)  
배추김치(9.13.)  
삼색꿀떡(5.13.)

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



### 지구의 날 '저탄소밥상의 날'

매년 4월 22일 지구의 환경을 보호하자는 취지로 제정한 세계 기념일. 지구의 날은 유엔이 정한 '세계 환경의 날'과 취지는 같으나, 환경운동가를 비롯해 시민, 각 지역단체, 각급 학교 학생 등이 자발적으로 참여하는 민간 주도 행사입니다.



### 거리두기 단계 학교급식 안내사항

- 식사 전 각 교실에서 발열체크 및 깨끗이 손씻기 및 소독하기
- 생활 속 거리를 유지하며 식생활교육관 입실
- 식당 안에서 줄서기를 할 때 거리두기 및 뛰지 않고 대화 금지(바닥에 거리두기 스티커 부착)
- 식사 전 착용한 마스크 벗기
- 학생 개인 물컵 준비 가능
- 일회용 장갑을 착용하고 식판 및 숟가락, 젓가락 나눠주기
- 식사 중 대화 금지 및 급식 나눠 먹지 않기
- 식사 후 마스크를 다시 착용하기
- 잔반 버리기 위한 줄도 거리를 유지하기
- 천천히 생활 속 거리 유지하며 교실로 이동하기

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 다음 검색]



## 4월 학교급식 식단 안내



건강한 재료만  
담았습니다.



◇ 군산푸른솔초 급식식재료 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, 뽕장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락 사용 안함!

◇ 알레르기 정보 -  
 ①난류, ②우유, ③메밀,  
 ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦  
 고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩  
 돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토  
 마토, ⑬아황산염, ⑭호두,  
 ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오  
 징어, ⑱조개류(굴, 전복,  
 홍합 포함), ⑳자

4/1 **Fri** 생일밥상

친환경기장밥  
 쇠고기미역국(9.13.16.)  
 돼지갈비찜(5.6.10.13.16.  
 .18.)근대나물무침(5.6.)  
 버섯잡채(1.5.6.8.10.13)  
 배추김치(9.13.)  
 삼색꿀떡(5.13.)  
 \* 에너지/단백질/칼슘/철  
 650.2/25.7/95.5/2.6

4/4 **Mon**

친환경보리밥  
 건새우아욱된장국(5.6.9.13.  
 .)열갈이나물(5.6.)  
 오리주물럭(5.6.12.13.18.)  
 부들어묵볶음(1.5.6.13.)  
 배추김치(9.13.)  
 포도식혜(담미유)  
 \* 에너지/단백질/칼슘/철  
 571.2/21/216.7/3.2

4/5 **Tue**

친환경수수밥  
 콩나물김치국(5.9.13.)  
 청경채무침(5.6.)  
 유즐리멸치조림(2.5.6.13)  
 고칼슘생등심돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18.)  
 우리밀생크림케익(1.2.5.6.  
 .)배추김치(9.13.)  
 \* 에너지/단백질/칼슘/철  
 538.6/27.7/252.4/3.2

4/6 **Wed** 수다날

돈육짜장밥(1.2.5.6.10.13.  
 16.18.)  
 황태채무우국(1.9.13.16.)  
 치킨깨바로우(1.5.6.10.11.  
 12.13.15.)배추김치(9.13.)  
 오이부추무침(13.)  
 순수요구르트(2.)  
 \* 에너지/단백질/칼슘/철  
 610/22.6/139/7.2

4/7 **Thu**

친환경검정쌀밥  
 조랭이떡국(1.9.13.16.)  
 돼지불고기(5.6.10.13.)  
 연근조림(5.6.13.)  
 숙주미나리무침(자율)  
 배추김치(9.13.)  
 방울토마토(12.)  
 \* 에너지/단백질/칼슘/철  
 541.1/25.6/74/2.9

4/8 **Fri**

친환경기장밥  
 코다리매운탕(5.9.13.)  
 썩갠연두부무침(5.)  
 구운감(2g)(13.)  
 순살닭고치구이(5.6.15.)  
 배추김치(9.13.)  
 탐미유홍삼사과쥬스(13.)  
 \* 에너지/단백질/칼슘/철  
 490.9/24.6/101/8.3

4/11 **Mon**

친환경혼합잡곡밥(5.)  
 돼지고기김치찌개(5.9.10.1  
 3.)가지나물(5.6.)  
 오리훈제야채무침/무쌈(1.5.  
 .6.13.)김부각(5.6.)  
 총각김치(9.13.)  
 밀감푸딩(1.5.13.)  
 \* 에너지/단백질/칼슘/철  
 562/24.1/164.5/4.2

4/12 **Tue**

친환경차조밥  
 순두부찌개(1.5.9.10.13.1  
 7.18.)시금치나물  
 비엔나야채볶음(1.2.5.6.1  
 0.12.13.15.)  
 파슬리순살삼치구이  
 배추김치(9.13.)  
 초코칩쿠키(1.2.5.6.13.)  
 \* 에너지/단백질/칼슘/철  
 570.9/32.4/93.6/2.7

4/13 **Wed** 수다날

새우볶음밥(1.2.5.6.9.10.1  
 3.18.)  
 두부버섯된장국(5.6.9.13.)  
 청경채겉절이(5.6.13.)  
 짜장떡볶이(1.2.5.6.10.13.  
 16.18.)배추김치(9.13.)  
 딸기요구르트(2.)  
 \* 에너지/단백질/칼슘/철  
 614/26.2/248.3/3.2

4/14 **Thu**

친환경기장밥  
 건새우근대된장국(5.6.9.1  
 3.)열무된장무침(5.6.)  
 닭갈비(5.6.13.15.16.18.)  
 두부담은육전(1.5.6.10.15  
 .18.)배추김치(9.13.)  
 포도워터젤리  
 \* 에너지/단백질/칼슘/철  
 627.5/23.7/172.9/3.2

4/15 **Fri**

친환경보리밥  
 종합어묵국(1.5.6.9.13.16  
 .)취나물된장무침(5.6.13)  
 허브치킨샐러드(1.5.6.12.  
 13.15.)  
 로제스파게티(1.2.5.6.10.  
 12.13.)배추김치(9.13.)  
 스위트플럼  
 \* 에너지/단백질/칼슘/철  
 601.8/28.7/143.9/4.3

4/18 **Mon**

친환경혼합잡곡밥(5.)  
 우렁친장찌개(5.6.9.13.)  
 상추치킨리무침(자율)(5.6.  
 13.18.)건파래볶음(5.13.)  
 주꾸미돈육볶음(5.6.10.13)  
 배추김치(9.13.)  
 아이스슈(1.2.5.6.13.)  
 \* 에너지/단백질/칼슘/철  
 474.6/26/229/3.8

4/19 **Tue**

친환경수수밥  
 오징어무국(9.13.17.)  
 친환경콩나물무침(5.)  
 닭강자조림(5.6.13.15.)  
 야채튀김(1.5.6.)  
 배추김치(9.13.)  
 방울토마토(12.)  
 \* 에너지/단백질/칼슘/철  
 610.9/30/90/4.8

4/20 **Wed** 수다날

오리훈제김치볶음밥(1.2.5.  
 6.9.10.13.15.)  
 맑은미역국(9.13.)  
 청경채무침(5.6.)  
 에그토르티야/소스(1.2.5.6  
 .10.12.13.15.16.)배추김치  
 (9.13.)유산균요구르트(2.)  
 카카오미니면치킨(1.2.5.6)  
 \* 에너지/단백질/칼슘/철  
 676.7/19.6/220.3/2.8

4/21 **Thu**

친환경혼합잡곡밥(5.)  
 햄모듬찌개(2.6.9.10.13.)  
 돈육메추리알장조림(1.5.6  
 .10.13.)미역줄기볶음(5.)  
 떡꼬치구이(5.6.12.13.15.  
 16.18.)총각김치(9.13.)  
 탐미유비타민쥬스(5.13.)  
 \* 에너지/단백질/칼슘/철  
 585.4/29.6/118.7/2.9

4/22 **Fri**

친환경차조밥  
 감자옹심이국(1.5.6.9.13.  
 17.)두부조림(5.6.13.)  
 안동순살닭찜(5.6.13.15.)  
 열무된장무침(자율)(5.6.)  
 배추김치(9.13.)  
 바나나  
 \* 에너지/단백질/칼슘/철  
 570.3/26/132.6/3.2

4/25 **Mon**

친환경보리밥  
 돼지등뼈감자탕(5.6.9.10.1  
 3.)달걀장조림(1.5.6.13.)  
 실파김가루무침(자율)(5.6.  
 13.)갈릭데리야끼방어구이  
 배추김치(9.13.)  
 홍삼사과쥬스(13.)  
 \* 에너지/단백질/칼슘/철  
 585.8/39.8/190.7/4.1

4/26 **Tue**

친환경기장밥  
 감자수제비만두국(1.5.6.9  
 .10.13.)돈육콩나물볶음(5  
 .6.10.12.13.18.)  
 명엽채조림(1.4.5.6.13.)  
 비름나물(자율)(5.6.)  
 배추김치(9.13.)크림치즈  
 케이크(1.2.5.6.13.)  
 \* 에너지/단백질/칼슘/철  
 655.3/39.4/126/3

4/27 **Wed** 수다날

카레라이스(2.5.6.10.13.)  
 달걀살파국(1.9.13.)  
 버터플라이새우튀김/소스(1  
 .5.6.9.13.18.)배추김치(9.  
 13.)오이부추무침(13.)  
 사과요구르트(2.)한입핫도  
 그(1.2.5.6.10.15.18.)  
 \* 에너지/단백질/칼슘/철  
 628.7/20.4/183.3/4.3

4/28 **Thu**

친환경수수밥  
 쇠고기무우국(9.13.16.)  
 도토리묵무침(5.6.)  
 묵은지닭조림(5.6.9.13.15  
 .)감자채피망볶음(5.)  
 총각김치(9.13.)  
 수제한과(1.2.5.)  
 \* 에너지/단백질/칼슘/철  
 499.4/26.2/79.1/2.9

4/29 **Fri**

친환경밀쌀밥(6.)  
 열무시래기된장국(5.6.9.1  
 3.)오향장육(1.5.6.10.13)  
 새콤달콤콜면(5.6.13.)  
 근대나물무침(자율)(5.6.)  
 배추김치(9.13.)  
 쿠앤크맛아몬드  
 \* 에너지/단백질/칼슘/철  
 548.5/32.2/193.5/5.3

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <https://school.jbedu.kr/kspureunsol>→학교소식→학교급식

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!

◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.

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