



## 6월 영양소식

발행처 군산미장초등학교  
담당자 영양교사 심은솔

## 봄철 알레르기



## 알레르기의 계절, 식품 알레르기도 조심!

식품 알레르기란 일반적으로 무해한 식품을 특정인이 섭취하였을 경우 그 식품에 대해 과도한 면역반응이 일어나는 것을 의미합니다.

## 식품 알레르기 증상은?



## 식품 알레르기 유발 식품



식품 알레르기가 있다면 대체 식품을 섭취하여 영양 불량 문제와 식품 섭취 제한에 따른 스트레스를 해소할 수 있습니다.

## 알레르기 유발식품 이렇게 대체해봐요



## 어린이 기호식품의 알레르기 표시 이렇게 확인하세요!



## 온라인 주문 시

홈페이지에서 제품명이나 가격 표시 주변을 확인합니다.

## 전화 주문 시

리플렛, 스티커를 통해 확인합니다.



## 6월 학교급식 식단 안내



	6/1  Tue	6/2  Wed 수다날	6/3  Thu 육삼데이	6/4  Fri
	친환경현미밥 한우설렁탕*소면사리 (5.6.13.16.) 두부간장조림(5.6.18.) 오징어초무침 (5.6.13.17.) 오이고추된장무침 (5.6.13.) 깍두기(9.13.) 도시락김 *에너지/단백질/칼슘/철 588.2/34.3/87.6/4	계란볶음밥(1.2.5.6.9.10 .13.15.16.18.) 니모어묵국 (1.5.6.7.8.13.18.) 스틱단무지 로제떡볶이(1.2.5.6.10.1 2.13.15.16.) 배추김치(9.) 사과워터젤리 닭고치(5.6.15.) *에너지/단백질/칼슘/철 682/31.9/127.4/8.8	친환경차조밥 오징어묵국 (5.6.13.17.18.) 상추쌈&우렁쌈장(자율) (4.5.6.13.18.) 돈육간장불고기 (5.6.10.13.18.) 박대구이(5.) 배추김치(9.) 초코칩쿠키(1.2.5.6.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 557.7/38.6/119.6/3.2	숙성카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.18.) 시금치된장국 (5.6.13.18.) 소시지야채볶음 (2.5.6.9.10.13.15.16.) 배추김치(9.) 대만식샌드위치 (1.2.5.6.) 밀감샐러드(1.2.5.6.13.) 학교로간살구주스 (12.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 645.9/24.4/102.4/3.1
6/7  Mon	6/8  Tue	6/9  Wed 수다날	6/10  Thu	6/11  Fri
친환경현미밥 어묵된장국 (1.5.6.13.18.) 온두부(5.) 돼지김치두루치기 (5.6.9.10.13.) 건파래자반(자율) (5.6.13.) 마약육수수 (1.2.5.6.13.16.) 깍두기(9.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 552.5/29.1/102.8/4.5	날치알김가루주먹밥 (1.2.5.6.9.13.16.18.) 우동장국 (1.2.5.6.7.9.13.18.) 꼬들단무지 추억의양배추샐러드 (1.5.12.13.) 수제등심돈까스&사과소스 (1.2.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.) 베스킨라빈스(1.2.5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철 612.1/26.4/197.6/2.4	추가밥(5.6.) 오이피클(13.) 크림스파게티大(1.2.5.6. 9.10.12.13.16.18.) 닭다리굴소스구이 (5.6.12.13.15.) 배추김치(9.) 모닝빵&말기떡 (1.2.5.6.13.) 레몬에이드 도시락김(자율) *에너지/단백질/칼슘/철 964.9/37.7/179.1/2.5	친환경차조밥 사물묵어묵 (1.5.6.13.16.18.) 돼지갈비찜(5.6.10.13.) 하얀콩나물무침(자율) (5.13.) 모듬숙회(5.6.13.) 배추김치(9.) 블루베리요거트 (1.2.5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철 527.6/24.3/106.2/2.3	친환경찰기장밥 부대찌개*라면사리(1.2.5 .6.9.10.12.13.15.16.) 계란찜(1.2.5.9.13.) 방어간장조림 (2.5.6.8.12.13.) 깍두기*(9.13.) 모양떡(5.) *에너지/단백질/칼슘/철 558.8/28.6/147.1/4.6
6/14  Mon	6/15  Tue	6/16  Wed	6/17  Thu	6/18  Fri
친환경흑미밥 복만두국 (1.2.5.6.10.13.16.18.) 치커리사과유자청무침 (자율)(5.6.11.13.18.) 순살고등어구이 (5.6.7.13.18.) 배추겉절이(9.) 케이준치킨샐러드 (1.5.6.13.15.18.) 단오아이스찰떡(2.5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 612.1/27.3/69/6.2	친환경현미밥 해물순두부찌개 (1.5.6.8.9.13.17.18.) 돈육메추리알조림 (1.5.6.10.13.16.18.) 숙주나물무침 김치전(1.6.9.13.17.) 배추김치(9.) 도시락김(자율) * 에너지/단백질/칼슘/철 518.9/30.4/107.3/3.7	친환경검정콩밥(5.) 나가사끼짬뽕국(5.6.8.9. 13.15.16.17.18.) 마파두부소스 (5.6.10.12.13.18.) 중화풍관쇼새우 (1.5.6.9.12.13.15.18.) 배추김치(9.) 조각사과 우당요구르트(말기)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 553.9/22.7/266.4/4.5	친환경차조밥 한방닭곰탕(5.6.13.15.) 미나리고추장무침(자율) (5.6.13.) 행감자채볶음(2.5.6.10.) 애호박느타리버섯볶음자 율(5.9.13.) 생선까스*타르타르 (1.5.6.13.) 깍두기*(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 652/20.5/69.7/1.9	친환경찰기장밥 한우미역국 (5.6.13.16.18.) 샐러드파스타 (1.2.5.6.10.12.13.) 오삼불고기 (5.6.10.13.17.18.) 배추김치(9.) 골드키위 도시락김(자율) * 에너지/단백질/칼슘/철 598.4/30.8/92.6/3.7
6/21  Mon	6/22  Tue	6/23  Wed 수다날	6/24  Thu	6/25  Fri
친환경흑미밥 맑은콩나물국 (5.8.9.13.18.) 썩갠두부무침(자율) (5.6.13.) 육은지닭볶음탕 (5.6.9.13.15.18.) 간장진미채볶음(5.6.17.) 백김치(9.13.) 라이스초코샌드(2.5.) *에너지/단백질/칼슘/철 458.5/30/65.7/2.6	친환경현미밥 버섯육개장 (1.5.6.8.13.16.18.) 훈제오리&머스타드 (1.5.6.10.13.) 시금치나물 갈치구이(5.6.13.) 배추김치(9.) *에너지/단백질/칼슘/철 630.2/30.1/80/3.4	자장밥(5.6.10.13.16.) 계란파국(1.13.) 반달단무지 수제탕수육/탕수소스 (1.2.5.6.10.13.) 배추김치(9.) 얼려먹는요구르트(2.) *에너지/단백질/칼슘/철 524.6/30.4/237.4/2.6	친환경차조밥 조랭이떡국 (1.2.5.6.10.13.16.18.) 도라치나물(자율) (5.6.13.) 주꾸미볶음(5.6.13.18.) 계란말이(1.5.) 배추김치(9.) 친환경멜론 *에너지/단백질/칼슘/철 502.7/23.3/84.7/3.5	친환경찰기장밥 동태탕(5.6.13.18.) 돼지고기보쌈*쌈장 (5.6.10.13.) 조각토마토*꿀(2.12.13.) 비빔막국수(3.6.13.) 보쌈김치(9.13.) 블루베리우유(13.) *에너지/단백질/칼슘/철 702/30.6/96.7/3.1
6/28  Mon	6/29  Tue	6/30  Wed 수다날	◇ 알레르기 정보 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고 등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마 토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징 어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재 료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!	
친환경흑미밥 순대국밥(6.9.10.13.16.) 파프리카,오이/쌈장 (5.6.13.18.) 해물파전 (1.5.6.9.13.17.) 깍두기*(9.13.) 수박 도시락김(자율) *에너지/단백질/칼슘/철 565.7/31.5/116.1/5.8	친환경현미밥 한우묵국*당면사리 (5.13.16.) 호두명품조림 (4.5.6.13.14.18.) 어묵메추리알조림 (1.5.6.13.16.18.) 갯김치돈사태찜 (2.5.9.10.13.) 백김치(9.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 639.5/39.2/148.5/4.2	후리가게주먹밥 (1.2.5.6.9.13.16.18.) 냉메밀국수大 (1.2.3.5.6.9.13.) 새우튀김(1.5.6.9.13.) 배추김치(9.) 크로무슈(1.2.5.6.10.) 모듬야채피클(13.) *에너지/단백질/칼슘/철 696.4/23.1/242.6/7.8		

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://mijang.es.kr/> -> 알림마당 -> 식생활관

◇ 학교급식 식재료 원산지 표시(20가지) 안내!!

\* 쌀:군산시 친환경쌀 \* 콩:국내산, 두부콩:국내산 \* 배추김치(고춧가루):국내산(피개용,반찬용)

\* 돼지고기,닭고기,오리고기:국내산 \* 쇠고기:국내산 한우(암소) \* 축산물가공품:국내산

\* 고등어,삼치,오징어,꽃게,참조기,조피볼락:국내산 \* 갈치:세네갈산, 낙지,주꾸미:베트남산, 명태:러시아산

\* 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산) \* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔은 사용하지 않습니다.

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