



4월 영양소식

★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, 호흡곤란, 천식 등의 증상을 보이게 되며, 즉시 치료하지 않으면 목숨을 잃을 수도 있는 급격한 반응 작용(아나필락시스)에 주의를 기울여야 합니다.

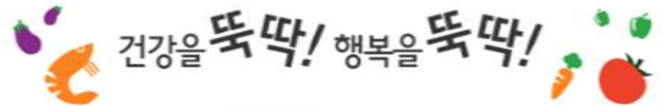
★학교 알레르기 유발식품 표시

본교에서는 영양소식지를 통해 **19가지 알레르기 유발 식품**을 표시한 식단표를 제공하고 있습니다. 알레르기가 있는 학생은 원인 식품을 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 관리 방법입니다.

알레르기 유발식품 표시

4월 1일 화요일
친환경찰보리밥
소고기미역국(5.6.13.16.)
순살닭갈비(5.6.13.15.)
어묵채소잡채(1.5.6.13.)
들기름도토리묵무침(5.6.13.)
배추김치(9.)
꿀떡

1.난류 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, 홍합 포함) 19.잣



★식품 알레르기 이해

1. 알레르기를 일으키는 식품은 먹지 않아요.
2. 식품을 만지는 것만으로도 반응이 나는 어린이는 몸에 닿지 않도록 조심해요.
3. 담임선생님께 말씀드려 학교생활 중에 위험한 일이 일어나지 않도록 해요.
4. 영양선생님과 상담을 하고, 급식에 들어있는 식품을 확인하도록 해요.
5. 응급상황을 대비해 보건선생님께 약을 맡겨 두어요.
6. 알레르기를 일으키는 식품과 같은 영양소가 들어있는 식품을 대신 먹어 균형잡힌 식사를 해요.

식품알레르기가
생겼어요



식품알레르기를 예방하는
가장 좋은 방법은

**알레르기 유발물질이 포함된 식품을
먹지 않는 것입니다.**



4월의 절기(한식)-4월 5일

동지로부터 105일째 되는 날을 '한식'이라 하는데 이날은 조상의 묘 앞에 떡, 술, 포, 식혜, 국수, 탕, 적을 올렸습니다





4월 학교급식 식단 안내



	4/1 Tue 생일밥상	4/2 Wed 수다날	4/3 Thu	4/4 Fri
	친환경찰보리밥 소고기미역국 (5.6.13.16) 순살달걀비 (5.6.13.15) 어묵채소잡채 (1.5.6.13) 들기름도토리묵무침 (5.6.13) 배추김치 (9) 꿀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 687.0/34.4/343.7/5.5	곤드레나물밥/양념장 (5.6) 아욱두부된장국 (5.6) 돈육김치찌침 (5.6.9.10.13) 비엔나감자조림 (2.5.6.10.15.16) 열갈이쌈장무침 (5.6) 깍두기 (9) 우리쌀 현미뽕튀기 (5) * 에너지/단백질/칼슘/철 721.4/36.9/544.5/4.5	친환경흑미밥 동태매운탕 (2.5.6.8.9.18) 마라짬뽕&납작당면 (5.6.12.13.15) 연두부/양념간장 (5.6) 숙주미나리무침 (5.6.18) 배추김치 (9) 조각 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 648.5/35.2/149.7/3.7	친환경혼합잡곡밥 (5) 돼지고기김치찌개 (5.6.9.10.13) 졸면채소무침 (5.6.13) 순살삼치카레구이 (2.5.6.12.13.16.18) 단호박옥수수샐러드 (1.2.5.13) 석박지 (9) 감귤주스 (13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,018.8/45.7/320.1/4.0
4/7 Mon 저탄소밥상	4/8 Tue	4/9 Wed 수다날	4/10 Thu	4/11 Fri
친환경혼합잡곡밥 (5) 바지락순두부찌개 (1.5.9.18) 미트볼바베크떡조림 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 시금치나물무침 애호박부추전 (1.5.6) 구이김/양념간장 (5.6.13) 배추김치 (9) * 에너지/단백질/칼슘/철 858.1/34.5/357.1/9.1	친환경홍미밥 근대된장국 (5.6) 오리훈제숙주복 (5.6.13.18) 영양계란찜 (1.5.13) 부추양파무침 (5.6.13) 고구마&단호박맛탕 (5.13) 배추김치 (9) 상추/쌈장 (5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 815.1/35.1/301.6/4.6	가즈동 (1.2.5.6.7.10.13.18) 팽이장국 (5.6) 파리고추메추리알장조림 (1.5.6.10.13) 실곤약골뱅이채소무침 (5.6.13) 단무지무침 배추김치 (9) 쿠키앤크림아이스슈 (1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,060.9/63.7/444.1/7.0	친환경찰쌀현미밥 (5) 들깨감자수제비국 (5.6) 고등어김치조림 (5.6.7.9.13) 바삭불고기&파채무침 (5.6.10.13) 매실청치커리사과오이무침 (5.6.13) 총각김치 (9) 식빵튀김 (2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 947.2/40.5/230.3/5.3	친환경찰보리밥 돼지등뼈감자탕 (5.6.9.10) 짜장떡볶이 (1.5.6.10.13.16) 감자채피망볶음 (5) 콩나물무침 (5) 깍두기 (9) 덴마크하이요구르트 (2) * 에너지/단백질/칼슘/철 878.6/42.9/408.8/4.6
4/14 Mon 블랙Day	4/15 Tue 저탄소밥상	4/16 Wed 수다날	4/17 Thu	4/18 Fri
짜장덮밥 (5.6.10.13.16) 짬뽕국 (8.9.10.13.17.18) 유린기 (5.6.13.15) 달걀후라이 (1.5) 유자단무지채맛살냉채 (1.5.6.8.13) 배추김치 (9) 청포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 756.1/47.1/171.3/3.6	친환경혼합잡곡밥 (5) 팽이버섯두부된장국 (5.6) 토마토스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.16) 꼬마새송이돈육장조림 (10.13) 다시마브로콜리초회 (5.6.13) 총각김치 (9) * 에너지/단백질/칼슘/철 959.6/43.4/337.5/6.1	참치햄김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 맑은콩나물국 (5) 우리쌀떡볶이 (1.5.6.13) 미니새우튀김&칠리소스 (1.2.5.6.9.12.13) 추억의양배추샐러드 (1.5.12.13) 깍두기 (9) 쥬시콜 * 에너지/단백질/칼슘/철 907.0/36.1/326.5/3.9	친환경찰보리밥 한우사골오색떡국 (1.16) 닭봉뽕바베크소스조림 (4.5.6.12.13.15.18) 진미채볶음 (1.5.6.13.17) 유자청참나물무침 (11.13) 배추김치 (9) * 에너지/단백질/칼슘/철 548.5/23.2/67.7/1.6	친환경찰쌀현미밥 (5) 속갠어묵탕 (1.5.6) 돼지고기버섯간장불고기 (5.6.10.13) 채소계란말이 (1.5) 열갈이쌈장무침 (5.6) 배추김치 (9) 미숫가루 (2.5.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 781.0/49.8/458.0/6.1
4/21 Mon	4/22 Tue	4/23 Wed 수다날	4/24 Thu	4/25 Fri
친환경홍미밥 감자순수제비국 (6) 수제)타워함박스테이크 (1.2.3.5.6.10.12.13) 찰쌀콩견과류멸치볶음 (5.6.13.14) 골뱅이채소무침 (5.6.13) 배추겉절이 (5.6.13) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 997.1/52.6/364.7/6.4	친환경흑미밥 황태채두부국 (1.5.6) 매운돼지갈비찜 (5.6.10.13) 우엉어묵조랭이떡조림 (1.5.6.13) 도라지오이초무침 (5.6.13) 배추김치 (9) 캐치티니핑요구르트 (2) * 에너지/단백질/칼슘/철 834.9/49.0/352.8/4.4	잔치국수&양념장 (1.5.6.13) 작은밥&김구이 비빔채소만두 (1.5.6.10.13.16.18) 오이고추쌈장무침 (5.6) 배추김치 (9) 대파크림치즈파이 (1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 870.0/27.3/229.8/6.4	친환경차수수밥 건새우아욱된장국 (5.6.9) 들깨오리불고기& 블루베리무쌈 (5.6.13) 오징어부추김치전 (1.5.6.9.17) 마늘종무침 (5.6.13) 배추김치 (9) * 에너지/단백질/칼슘/철 913.7/30.4/258.2/4.7	친환경혼합잡곡밥 (5) 햄김치찌개 (1.2.5.6.9.10.12.15.16) 돼지고기&버섯구이 (10) 양파오이장아찌 (5.6.13) 콩나물미나리무침 (5) 총각김치 (9) 모닝빵감자샌드위치 (1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 966.9/44.1/131.0/3.6
4/28 Mon	4/29 Tue	4/30 Wed 수다날양식Day	◇ 선유도중학교 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,참조기/가공품:국내산 * 꽃게:중국산 * 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	
친환경혼합잡곡밥 (5) 열갈이된장국 (5.6) 고등어무조림 (5.6.7.13) 수제돈까스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 매실청치커리사과무 (5.6.13) 단호박샐러드 (1.2.5.12) 배추김치 (9) 시험뽕썰 (1.2.5.6.10.15.16)★ * 에너지/단백질/칼슘/철 931.1/48.4/371.2/5.2	친환경찰보리밥 햄모듬찌개 (1.2.5.6.9.10.15.16) 까르보나라떡볶이 (2.10) 미역줄기볶음 (5) 청포묵미나리무침 (5.6) 배추겉절이 (5.6.13) 수제)볼도넛 (1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 998.6/34.8/426.2/3.8	수제햄버거 (1.2.5.6.10.12.13.18) 감자양송이소프 (2.5.6.13.16) 스마일&케이준감자튀김/케첩 (5.6.12) 블루베리모듬피클 양배추샐러드&파인애플소스 (1.2.5.6) 깍두기 (9) 우리쌀전통식혜 * 에너지/단백질/칼슘/철 954.5/35.6/246.7/5.2		

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <https://school.jbedu.kr/seonyudo> -> 급식실

◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲장

◇ 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.