



# 가정통신문

4월 영 양 소 식

남원용성중학교  
주 소 : 남원시 춘향로 73번지  
( <http://www.nwys.ms.kr> )  
교무실 : (063) 633-4549  
팩 스 : (063) 631-4734



## 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 목요일

보리밥  
소고기미역국(13. 16.)  
가래떡매운돼지갈비찜(5.6. 10. 13.)  
숙주나물  
굴소스잡채(1.5.6. 13. 17. 18.)  
김치(9. 13.) 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.



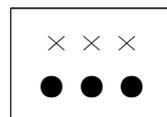
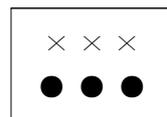
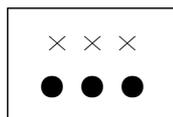
식품알레르기를 예방하는  
가장 좋은 방법은

**알레르기 유발물질이 포함된 식품을 먹지 않는 것입니다.**



## 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
- 식사 전 착용한 마스크 벗기
- 학생 개인 물컵 준비 가능
- 교사가 일회용 장갑을 착용하고 식판 및 수저 나눠주기
- 식사 중 대화 금지 및 급식 나눠먹지 않기
- 한 방향 한 줄 앉기
- 식사 후 마스크를 다시 착용하기
- 잔반 버리기 위한 줄도 거리를 유지하기
- 천천히 생활 속 거리 유지하며 교실로 이동하기



[자료 출처 : 식품의약품안전처, 구글\*다음 검색]



# 4월 학교급식 식단 안내



건강한 재료만  
담았습니다.



- ◇ 학교급식재료 원산지 표시 안내!!
- \* 쌀:남원시 친환경쌀 \* 콩:국내산, 두부콩:국내산
  - \* 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)
  - \* 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산
  - \* 쇠고기:국내산 한우
  - \* 고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품:국내산
  - \* 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산
  - \* 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 영태:러시아산,  
다랑어: 원양산 \* 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산)
  - \* 양고기, 미꾸라지, 뽕장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락 사용 안함!

## 4/1 Thu 생일밥상

- 보리밥
- 소고기미역국(13.16.)
- 가래떡매운돼지갈비찜(5.6.10.13.)
- 숙주나물
- 굴소스잡채(1.5.6.13.17.18.)
- 김치(9.13.) 꿀떡
- \* 에너지/단백질/칼슘/철  
821.2/36.5/191.6/3.7

## 4/2 Fri

- 특미밥
- 어묵국(1.5.6.13.)
- 메밀쟁반국수(3.5.6.13.)
- 취나물무침(5.6.)
- 계란말이(1.2.5.6.10.13.)
- 참구이(참갈비)(1.2.5.6.10.13.16.18.)
- 김치(9.13.)
- \* 에너지/단백질/칼슘/철  
811.1/37.7/239.3/6.3

## 4/5 Mon 한식의 날

- 기장밥
- 근대된장국(5.6.13.)
- 짜리고추어묵조림(1.5.6.13.)
- 간풍기(1.5.6.12.13.15.)
- 가지나물 김치(9.13.)
- 우리말 축축마들렌(1.2.5.6.)
- \* 에너지/단백질/칼슘/철  
822.4/39.4/203.6/4

## 4/6 Tue

- 통밀밥(6.)
- 육개장(1.13.16.)
- 두부조림(5.13.)
- 순살가자미까스(1.5.6.13.)
- 김치(9.13.)
- 초코케익홀(1.2.5.6.)
- 방울토마토(12.)
- \* 에너지/단백질/칼슘/철  
785.7/32.9/210.6/4.7

## 4/7 Wed 수다날

- 참치김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.)
- 콩나물국(5.13.)
- 참나물무침(5.6.)
- 참살미김말이(1.5.6.10.16.)
- 깍두기(9.) 자두맛 쥬시콜
- 와플 오레오쿠키(1.2.5.6.)
- \* 에너지/단백질/칼슘/철  
794/22/236/12.3

## 4/8 Thu

- 귀리밥
- 닭수제비국(5.6.13.15.)
- 돼지고기김치찌개(9.10.13.)
- 썩갠나물
- 미역국수채소무침(5.6.13.)
- 깍두기(9.)
- 단호박깁배기(1.2.5.6.13.)
- \* 에너지/단백질/칼슘/철  
777.1/45.8/270.7/7.2

## 4/9 Fri

- 수수밥
- 복어국(1.13.)
- 세발나물무침(5.6.13.)
- 순대비엔나케첩볶음(1.2.5.6.10.12.13.16.)
- 김부각(5.) 김치(9.13.)
- 고르곤졸라피자(2.5.6.10.12.13.)
- \* 에너지/단백질/칼슘/철  
768/34.1/362.9/4.8

## 4/12 Mon

- 현미밥
- 된장찌개(5.6.13.)
- 연근조림(5.6.13.)
- 김치닭볶음(5.6.9.13.15.)
- 돼지고기완자전(1.5.6.10.13.)
- 열무겉절이(9.13.)
- 우리쌀 초코쿠키(1.2.5.6.)
- \* 에너지/단백질/칼슘/철  
955.7/52.1/276.6/6.6

## 4/13 Tue

- 보리밥
- 대구매운탕(5.6.13.17.18.)
- 계란찜(1.)
- 시금치무침(5.6.)
- 모듬소시지볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 김치(9.13.)
- 짜먹는 요거바(2.)
- \* 에너지/단백질/칼슘/철  
817.1/41.3/207.9/5.6

## 4/14 Wed 블랙데이

- 증숙짜장면(2.5.6.10.13.16.)
- 계란살파국(1.13.)
- 칠리탕수육(2.5.6.10.11.12.13)
- 친환경요구르트/블루베리(외국산(2.))
- 블랙흑미치즈볼(1.2.5.6.)
- 단무지 김치(9.13.)
- \* 에너지/단백질/칼슘/철  
825.2/36.4/342.7/9.6

## 4/15 Thu

- 특미밥
- 매콤소고기우육(5.13.16.)
- 근대무침
- 돼지오징어볶음(5.6.10.13.17)
- 김치(9.13.)
- 쫄면(5.6.13.)
- 사과
- \* 에너지/단백질/칼슘/철  
831.7/45.3/187/4.4

## 4/16 Fri

- 기장밥
- 사골부대찌개(2.5.6.9.10.13.)
- 두부강정(5.6.12.13.)
- 방풍나물된장무침(5.6.)
- 어묵고추장볶음(1.5.6.13.)
- 김치(9.13.)
- 요거양양(오렌지)(2.)
- \* 에너지/단백질/칼슘/철  
824.5/44.6/464.7/5.5

## 4/19 Mon

- 통밀밥(6.)
- 오징어우육(13.17.)
- 상추쌈(5.6.13.)
- 파래볶음(5.13.)
- 치즈돼지불고기(2.5.6.10.13.)
- 김치(9.13.)
- 사과호떡(1.2.5.6.)
- \* 에너지/단백질/칼슘/철  
808/49.6/304.4/5.5

## 4/20 Tue

- 귀리밥
- 열갈이배추된장국(5.6.)
- 미나리무침(5.6.13.)
- 감자랭볶음(2.5.6.10.)
- 라조기(1.5.6.13.)
- 김치(9.13.)
- 몽키반나 미니도넛(1.2.5.6.)
- \* 에너지/단백질/칼슘/철  
789.4/32.5/161/3.9

## 4/21 Wed 수다날

- 참치마요주먹밥(1.2.5.6.9.12.13.16.18.)
- 어묵우동(한그릇)(1.5.6.13.)
- 오이무침(5.6.9.13.)
- 케이준샐러드(1.5.12.13.15.)
- 김치(9.13.) 바나나
- \* 에너지/단백질/칼슘/철  
830/36.3/161.7/4.9

## 4/22 Thu

- 수수밥
- 오리탕(13.) 콩나물무침(5.)
- 돼지표고강정(2.5.6.10.12.13.15.16.18.)
- 숙음배추겉절이(5.6.9.13.)
- 어묵매추리알케첩조림(1.2.5.6.10.12.13.)
- 흑당치즈볼(1.2.5.6.)
- \* 에너지/단백질/칼슘/철  
834.3/46.8/278.1/5.8

## 4/23 Fri

- 현미밥
- 근대된장국(5.6.13.)
- 고등어우조림(7.)
- 열무된장무침(5.6.)
- 오리훈제(1.5.6.13.)
- 김치(9.13.)
- 참외 레몬우쌈
- \* 에너지/단백질/칼슘/철  
779.7/39/216.6/5.5

## 4/26 Mon

- 보리밥
- 떡국(1.13.16.)
- 꽂치홍조림김치조림(9.13.)
- 애호박무침(13.)
- 버섯순대볶음(5.6.10.)
- 김치(9.13.)
- 바나나
- \* 에너지/단백질/칼슘/철  
805.7/27.1/308.7/6.3

## 4/27 Tue

- 특미밥
- 순두부짬뽕탕(1.5.6.9.13.17.18.)
- 도통한훈제바베큐(1.5.6.10.13.)
- 레몬우쌈
- 썩갠나물 김치(9.13.)
- 미니갈릭파이(1.2.5.6.)
- 고구마맛탕(5.13.)
- \* 에너지/단백질/칼슘/철  
824.8/45.6/200/4.7

## 4/28 Wed 수다날

- 김주먹밥(5.6.13.16.)
- 잔치국수(1.5.6.13.)
- 무생채
- 달살튀김(5.6.15.)
- 단호박 부꾸미(5.)
- 김치(9.13.)
- \* 에너지/단백질/칼슘/철  
829.2/36.4/191.7/4

## 4/29 Thu

- 오이피클(13.)
- 돈가스정식(1.2.5.6.10.12.13)
- 깍두기(9.)
- 단호박스프(1.2.5.6.13.16.)
- 모닝빵(1.2.5.6.13.)
- 열대과일샐러드(1.2.5.6.12.13.)
- \* 에너지/단백질/칼슘/철  
793/50.5/120.4/2.2

## 4/30 Fri

- 로제스파게티(1.2.5.6.10.12.13.16.)
- 코코넛통살새우가스(1.5.6.9.13.)
- 김치(9.13.) 무피클
- 초코롤케익(1.2.5.6.)
- 파인애플 쥬시콜(13.)
- \* 에너지/단백질/칼슘/철  
835.6/25.9/163.9/4.3

### ◇ 영양 및 원산지 정보 안내

용성중학교 홈페이지 (<http://www.nwys.ms.kr/>) → 학교소식 → 식생활관 → 이달의 식단\*급식게시판

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