



(제2024-53호)

"원대한 꿈과 도전으로 배움을 실천하는 온빛인"

# 4월 영양소식지

식생활관 <http://onbit.ms.kr/> ☎ 214-8454

전주온빛중학교

업무담당 : 영양교사

## ✓ 식품알레르기란?

일반인에게는 무해 한 식품을 특정인이 섭취하였을 때 해당 식품에 대해 두드러기, 가려움 등 과도한 면역반응이 일어나는 것을 말합니다. 식품 알레르기는 특정 음식을 섭취하거나 접촉할 때마다 피부, 호흡기, 순환기 등 다양한 기관을 통해 증상이 나타납니다. 원인 식품의 섭취량과는 관계가 없어 극소량을 먹더라도 증상이 심할 경우 생명에 위협이 될 수 있습니다.

## ✓ 학교급식 알레르기 정보 확인하기

4월 1일 (월요일)

친환경잡곡밥(5)  
돈육순두부찌개(1.2.5.6.10.15.16.18)  
시금치나물  
닭고구마볶음(5.6.15)  
파래김자반  
배추김치(9)  
갈릭파이(1.2.5.6)

### 알레르기정보

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

19가지 알레르기 유발 식품을 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 관리방법입니다.

## ✓ 식품 알레르기 예방 방법

원인 식품에 의한 증상 재발을 예방하는 유일한 방법은 해당 식품과 성분을 섭취하지 않는 것입니다. 판매자는 알레르기 유발 식품을 사용한 제품은 소비자가 쉽게 알 수 있도록 표기해야 하고, 소비자도 표시사항을 꼭 확인하여야 합니다. 음식을 먹은 후 식품 알레르기의 징후를 보이면 의사나 알레르기 전문의의 진찰을 받도록 합니다. 아나필락시스의 심각한 증상이 나타나면 응급실을 찾아가 응급 처치를 받도록 합니다.

## 학교급식 알레르기 유발식품 19

학교급식에서는 식단표에 19종 22개 식재료의 식품 알레르기 표시를 실시하고 있습니다.



# 4월 학교급식 식단안내

4/1 	4/2 	4/3  수.다.날	4/4 	4/5 
친환경잡곡밥(5) 돈육순두부찌개(1.2.5.6. 10.15.16.18) 시금치나물 달고구마볶음(5.6.15) 파래김치(9) 배추김치(9) 갈actic파이(1.2.5.6)	친환경백미밥 소고기미역국(5.6.16) 돼지갈비감자찜(간장)(5. 6.10.13) 상추부추무침(5.6) 매콤까르보떡볶이(1.2.5. 6.10.12.13.15.16) 총각김치(9) 조각파인애플	낙지비빔밥/김가루(5.6.9. 13.17.18) 배추된장국(5.6) 콩나물무침(5) 고추바사삭치킨(1.4.5.6. 15) 배추김치(9) 엔요요구르트(2)	친환경잡곡밥(5) 새알만두달걀국(1.5.6.1 0.15.16.18) 깻잎무쌈 가지나물(5.6) 오리야채볶음(5.6) 깍두기(9) 초코칩패스츄리(1.2.5.6 )	친환경잡곡밥(5) 참치김치찌개(5.9.16.18) 깻잎순나물 뼈없는갈비(5.6.15) 순살가자미까스/감귤타 르소스(1.5.6) 깍두기(9) 딸바라떼(2)
4/8 	4/9 	4/10  수.다.날	4/11 	4/12 
친환경잡곡밥(5) 한우육개장(2.5.6.13.16 <b>표고버섯포함</b> ) 맛살계란찜(1.2) 청경채나물(5.6) 눈꽃치즈불닭(2.5.6.13.1 5) 배추김치(9) <b>바람떡(팥, 흰강낭콩, 쑥)</b>	친환경백미밥 영양달죽(15) 오이도라지초무침(5.6) 오육김치볶음(5.6.9.10) 카레갈치구이(2.5.6.12.1 3.16.18) 깍두기(9) 매실에이드	국회의원선거	친환경잡곡밥(5) 매콤콩나물북어국(5) 상추겉절이(5.6) 비엔나야채볶음(2.5.6.1 0.15.16) 데리야끼닭봉구이(5.6.1 3.15) 배추김치(9)	짜장라이스(5.6.10.13.16 ) 해물짬뽕국(5.6.9.13.17. 18) 유자단무지맛살냉채(5.6 .13) 과일요거트샐러드(2.12 <b>블루베리, 사과, 바나나, 방 울토마토포함</b> )  누룽지찜쌀귀바로우/소 스(1.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9)
4/15 	4/16 	4/17  수.다.날	4/18 	4/19 
친환경백미밥 <b>순대국(2.5.6.10.13.16 들깨포함)</b> 파리고추알어묵볶음(1.5. 6) 생생크림시리얼요거트( 2.5.6) 매콤콩나물무침(5) 너비아니구이(1.2.5.6.10. 12.15.16.18) 깍두기(9)	친환경잡곡밥(5) 소고기사골떡국(2.5.6.1 3.16) 두부팽이버섯조림(5.6) 건파래쪽파무침(5.6) 매콤제육볶음(5.6.10.13. 18) 깍두기(9) 슈거크림블크로와상(1. 2.5.6)	참치마요덮밥(1.5.6.13.1 6.18) 가쓰오유부장국(1.2.5.6. 7.9.13.18) 도토리묵야채무침(5.6) 매콤김치볶음(9) 매콤돈육강정(1.2.5.6.10. 12.13) <b>토마토베리샐러드(1.2.5. 6.12블루베리포함)</b>	친환경잡곡밥(5) <b>돈등뼈감자탕(5.6.10.13 들깨포함)</b> 오리훈제/머스타드(1.5. 6.13) <b>새송이버섯포함</b> 해물콩나물찜(5.6.9.13. 17.18) 부추겉절이(5.6) 깍두기(9)	친환경잡곡밥(5) 열무된장국(5.6) 닭야채볶음(5.6.15) 호박버섯볶음 데리야끼멘츠카츠/소스( 1.2.5.6.10) 배추김치(9) 진한망고주스(13)
4/22 	4/23 	4/24  수.다.날	4/25 	4/26 
친환경잡곡밥(5) 팽이버섯두부된장국(5. 6) 돼지수육(2.5.6.10.13) 상추/쌈장(5.6) 쫄면야채무침(5.6) 배추겉절이(13) 제주감귤주스(13)	친환경잡곡밥(5) 김치어묵국(1.5.6.9) 크림소스미트볼(1.2.5. 6.10.13.15.16) 봉추찜닭(5.6.13.15) 시금치나물 총각김치(9)	단호박카레라이스(2.5. 6.12.13.16.18) 건새우아욱된장국(5.6. 9) 꼬들단무지무침 양상추샐러드/참깨드 레싱(5.6.12.13) 피자돈까스/소스(1.2.5. 6.10.12.13.18) 배추김치(9)	친환경백미밥 건새우미역국(9) 오이무침(5.6) 치즈떡매콤떡볶이(1.2. 5.6.13) 간장돼지불고기(5.6.1 0.13) 배추김치(9) 마시는딸기요구르트(2 )	친환경잡곡밥(5) 한우갈비탕(1.5.16) 골뱅이야채무침(5.6.18. ) 고추장어묵볶음(1.5.6) 새우튀김/칠리소스(1.5 6.9.12.13) 깍두기(9)
4/29 	4/30 			
친환경잡곡밥(5) 미나리치국수/양념장(5 .6) 돈육콩나물볶음(5.6.10) 고구마튀김(5.6) 배추김치(9) 뿌로로요구르트(사과)( 2)	친환경잡곡밥(5) 오징어무국(17) 묵은지닭찜(5.6.9.15) 숙주미나리무침 고추송송고기말이(5.6. 10.15.16.18) 총각김치(9) 오렌지			

※ 알레르기 유발식품 표시대상은 아니지만 우리학교 학생들이 가지고 있는 음식알레르기를 따로 빨간색으로 표시하였습니다. 학생들이 메뉴명과 표시된 사항을 확인할 수 있도록 안내 부탁드립니다.

## ※ 알레르기정보

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

해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생은 각별한 주의를 부탁드립니다.

## ※ 식재료 원산지 및 영양량 표시 정보

전주온빛중학교 홈페이지 (<http://onbit.ms.kr/>) → 교육활동 → 급식실 → 이달의 식단 \* 급식게시판