



제 목 4월 영양소식지 및 식단표 (식품 알레르기)



알레르기 질환 바로알기!

원인이 되는 특정 식품을 먹고 난 후 그 식품에 대해 과도한 면역 반응이 일어나는 것을 말합니다.

우리 몸에 해가 되지 않는 물질을 병원체로 착각하여 면역 시스템을 공격해서 일어나는 현상으로 특정 음식을 먹고 이상 증세가 나타난다면 그 해당 식품에 알레르기를 의심해야 합니다



식품 알레르기 증상



구토 두드러기 기침 배아픔

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

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 네이버\*다음 검색]



학교 알레르기 유발식품 표시

본교에서는 영양소식지를 통해 19가지 알레르기 유발식품을 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 10일 화요일

보리밥  
바지락숙국5.6.8.9.13.  
돈까스1.2.5.6.10.12.13.  
봄과일샐러드1.2.5.12.13.  
오이달래무침5.6.13.  
배추김치9.

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

알레르기 유발식품

이렇게 대체해봐요!



식품 알레르기 예방법, 꼭 기억하세요!



식품 알레르기 대체 식품과 예방법 바로 알고.

안전한 식품 섭취를 통해 건강을 지키세요^^





## 4월 학교급식 식단 안내



### ◇ 학교급식 식재료 원산지 표시 안내

\* 쌀:부안군 친환경쌀 \*콩:국내산,두부콩:국내산  
\* 배추김치(고춧가루):국내산  
\* 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품:국내산  
\* 쇠고기:국내산 한우(암소)  
\* 고등어,삼치,오징어:국내산,꽃게:중국산,  
\* 참조기,조피볼락/가공품:국내산  
\* 갈치/가공품:세네갈, 아귀/가공품:국내산  
\* 낙지/가공품:베트남산 주꾸미:베트남산,  
\* 명태:러시아산, 다랑어: 원양산  
\* 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산)  
\* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어),  
참돔:사용안함



4/1 **Fri**

친환경차조밥  
애호박된장찌개(5.6.13.)  
취나물무침(자율)(5.6.)  
오징어사과초무침  
(5.6.13.17.)  
한우당면불고기(5.6.13.16.)  
배추김치(완)(9.13.)  
파운드케익(1.2.5.6.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
898.4/49.6/251.5/7.8

4/4 **Mon**



재량휴업일

4/5 **Tue**

친환경 찰현미밥  
참치찌개(5.6.9.13.)  
꽃맛샐러드(1.2.5.6.12.13.)  
세발나물무침(자율)  
페스츨리경돈까스\*소스(5.6.10.  
.12.13.18.)  
배추김치(완)(9.13.)  
식목일케이크(1.2.5.6.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
838/42.6/122.1/5

4/6 **Wed**

김가루주먹밥(10.)  
잔치국수(1.5.6.13.)  
닭다리오븐구이(2.6.12.15.)  
깍두기(완)(9.)  
얼갈이배추겉절이(9.13.)  
포도주스(13.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
843.9/40.3/295.6/3.8

4/7 **Thu**

친환경기장밥  
순대국밥(2.5.6.9.10.13.16.)  
콩나물무침(5.)  
궁중떡볶이(5.6.13.16.)  
카레삼치구이(2.5.6.13.)  
알타리김치(완)(9.13.)  
식혜  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
838.3/44.5/105.8/4.4

4/8 **Fri**

친환경 영양잡곡밥(5.)  
해물순두부찌개(1.5.9.13.18.)  
새콤해초비빔면(1.3.5.6.)  
안동찜닭(5.6.13.15.)  
시금치나물(자율)  
배추김치(완)(9.13.)  
오렌지  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
805.9/41.9/188.8/4.9

4/11 **Mon**

친환경 찰보리밥  
김치콩나물국(5.9.13.)  
돼지갈비찜(5.6.10.13.)  
근대된장무침(자율)(5.6.)  
매콤어묵볶음(1.5.6.13.18.)  
배추김치(완)(9.13.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
929/53.8/160.6/4.4

4/12 **Tue**

친환경차수수밥  
열무된장국(5.6.)  
야채계란찜(1.9.13.)  
숙주나물(자율)  
저염멸치야몬드볶음(5.6.13.)  
주꾸미삼겹볶음(5.6.10.13.)  
배추김치(완)(9.13.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
869.5/69.7/264.6/5.7

4/13 **Wed**

짜장밥(2.5.6.10.)  
짬뽕국(1.5.6.9.10.13.17.18.)  
단무지무침  
참쌀탕수육\*소스  
(1.5.6.10.12.13.)  
배추김치(완)(9.13.)  
요구르트(2.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
859.4/45.6/156/8.3

4/14 **Thu**

친환경기장밥  
건새우아욱국(5.6.9.13.)  
마늘보쌈(10.13.)  
실곤약야채무침(5.6.13.)  
백김치(완)(9.13.)  
무말랭이무침  
상추쌈(자율)(5.6.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
819.7/35.4/291.1/6.7

4/15 **Fri**

친환경 영양잡곡밥(5.)  
돈육김치찌개(5.10.13.)  
단호박오리후제찜  
(1.2.5.6.13.18.)  
참나물오리엔탈무침(자율)  
(5.6.)  
미트볼푸실리아채볶음  
(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)  
배추김치(완)(9.13.)  
사과주스(13.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
866.7/35.8/178.8/4.2

4/18 **Mon**

친환경 버섯카로틴밥  
시래기된장국(5.6.)  
청경채무침(자율)(5.6.)  
건파래볶음(5.13.)  
분모자치즈달걀비  
(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)  
배추김치(완)(9.13.)  
포도  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
714.5/42.6/179.3/4.5

4/19 **Tue**

친환경차조밥  
소고기무국(5.16.)  
돈육메추리알장조림  
(1.5.6.10.13.)  
열무된장무침(자율)(5.6.)  
고등어구이(5.6.7.13.)  
배추김치(완)(9.13.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
920.6/49.3/176.9/5.3

4/20 **Wed**

비빔밥(1.5.6.13.)  
시금치된장국(5.6.)  
군만두(1.5.6.10.16.18.)  
백김치(완)(9.13.)  
참외  
다쿠아즈(1.2.6.13.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
805.5/29.7/134.4/3.7

4/21 **Thu**

친환경 귀리밥  
숙갓어묵국(1.5.6.13.)  
취나물무침(자율)(5.6.)  
오리주물럭&무쌈(5.6.13.)  
두부구이\*간장양념(5.6.)  
배추김치(완)(9.13.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
816.3/39.8/203/6.5

4/22 **Fri**

친환경 영양잡곡밥(5.)  
닭곰탕(13.15.)  
아귀콩나물찜(5.13.)  
새송이초무침(자율)(5.6.13.)  
부추전(1.5.6.13.)  
배추김치(완)(9.13.)  
캐플주스  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
725.7/38.1/207.7/6

4/25 **Mon**

친환경기장밥  
목은지 감자탕(5.6.9.10.13.)  
참나물두부무침(자율)(5.)  
해물우동볶음  
(5.6.8.9.10.12.13.17.18.)  
콘치즈매콤달걀구이  
(1.2.5.6.15.16.18.)  
알타리김치(완)(9.13.)  
파인애플  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
989.3/55.1/230.2/4.9

4/26 **Tue**

친환경 찰현미밥  
오징어무국(9.13.17.)  
미역줄기볶음(1.5.6.13.)  
목은지닭볶음(5.6.13.15.)  
갯잎주먹완자(1.2.5.6.15.16.)  
얼갈이배추겉절이(9.13.)  
도시락김(13.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
930.8/55.2/171.1/5.8

4/27 **Wed**

김밥볶음밥  
(1.2.5.6.10.13.15.16.)  
팽이버섯계란국(1.5.6.)  
도토리묵무침(5.6.13.)  
떡볶이&김말이(1.5.6.12.)  
배추김치(완)(9.13.)  
갯잎조림(완)(5.6.)  
홍삼블루베리주스(13.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
680.7/29.3/228.6/6.2

4/28 **Thu**

친환경흑미밥  
물만두국(1.5.6.10.13.)  
치커리유자청무침(13.)  
콩나물잡채볶음(1.5.6.9.13.17.)  
순살갈치카레구이(2.5.6.12.13.16.)  
배추김치(완)(9.13.)  
생크림와플(1.2.5.6.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
698.5/24.7/191/5.1

4/29 **Fri**

친환경 영양잡곡밥(5.)  
시래기청국장(5.)  
흑임자연근샐러드(1.5.)  
돈육고추장불고기  
(5.6.9.10.13.)  
베이컨감자볶음(10.)  
배추김치(완)(9.13.)  
고단백 넛조(2.4.14.19.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
871.4/47.2/144.7/4.8

영양 및 원산지 정보 안내 <http://puan.ms.kr/index.jsp> -> 학교소식 -> 식생활관

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

◇ 모든식단에 양념류⑤⑥⑬을 포함합니다.

- 식품알레르기 학생은 담임선생님과 상담하시고, 의료기관 진료여부 및 가정에서의 관리실태를 꼭 알려 주시기 바랍니다.