



‘신나는 교실·행복한 학교’ 전주삼천남교육통신

2021
-30호

2020년 학교급식운영 안내 / 학교급식 이야기

학교누리집 : <http://www.samnam.es.kr> 교무실 : (063) 223-2911 행정실 : 223-2913



알레르기 질환 바로알기!

원인이 되는 특정 식품을 먹고 난 후 그 식품에 대해 과도한 면역 반응이 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 유발식품을 표시한 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

친환경칼슘찰밥
닭미역국(5.6.15)
유채나물(5.6.)
수제햄버거스테이크(1.2.5.
10.12.13.16)
배추김치(9.13)
우리밀캐릭터롤케익(1.2.6.)

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 또는 물병 준비 가능
- 끓인 보리차 제공
- 교사 또는 급식도우미가 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



◇ 학교급식 식재료 원산지 표시 안내 * 쌀:전주시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(배추:국내산, 고춧가루:국내산) * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산 한우(양소) * 고등어,오징어,갈치,꽃게/가공품:국내산 * 아귀/가공품:국내산, 주꾸미:국내산 * 낙지/가공품:베트남산, 명태/가공품:러시아산 다량어: 원양산 * 참조기, 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락 사용 안함!			4/1 Thu 생일밥상 친환경칼슘참쌀밥 닭미역국(5.6.15.) 유채나물(5.6.) 수제햄버거스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16.) 배추김치(9.13.) 우리밀 캐릭더롤케익(1.2.6.) *에너지/단백질/칼슘/철 612.9/27/135/2.9	4/2 Fri 친환경차조밥 청국장찌개(5.13.) 콩치무조림(5.6.7.) 비엔나소시지야채볶음(문어)(5.6.10.12.13.) 청경채겉절이 김구이 * 에너지/단백질/칼슘/철 502.1/31.6/141.4/3.5
4/5 Mon 식목일 친환경흑미밥 연두부계란국(1.5.) 미나리오징어초무침(5.6.13.17.) 매콤목살야채볶음(5.6.10.13.) 파프리카감자볶음 열무김치(9.13.) 골드파인애플 *에너지/단백질/칼슘/철 491/28.7/146.9/2.8	4/6 Tue 친환경홍국쌀밥 감자송이국(5.6.13.) 돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13.) 낙지야채볶음(5.6.) 들깨배추나물 총각김치(9.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 554.9/27.9/119.8/3.8	4/7 Wed 수다날 친환경강황밥 양송이크림스프(2.5.6.10.13.15.16.) 머위된장무침(5.6.13.) 수제돈까스(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 깍두기(9.13.) 그린샐러드/한라봉소스(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 603.3/25.8/124.5/2.2	4/8 Thu 유기농쌀밥 시래기된장국(5.6.) 오이부추겉절이(5.6.13.) 훈제오리/녹차무쌈(2.5.6.16.18.) 마파두부(5.6.10.12.13.18.) 바나나 *에너지/단백질/칼슘/철 584.1/26/133.8/4.2	4/9 Fri 친환경야미노강화밥 아귀탕(5.6.13.) 김가루쪽파무침(5.6.13.) 돈육간장불고기(5.6.10.13.) 두부김치전(1.5.6.9.13.) 깍두기(9.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 509.3/30.4/113/4.2
4/12 Mon 친환경강황밥 소고기무국(16.) 묵은지돼지갈비찜(5.6.9.10.13.) 교자만두(새우&홍게살)(5.6.8.9.10.18.) 참나물된장무침(5.6.) 총각김치(9.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 448.3/19.8/67.5/2.3	4/13 Tue 친환경보리밥 순두부찌개(5.13.) 썩갠나물 건파래볶음(5.13.) 오삼불고기(5.6.10.13.17.) 깍두기(9.13.) 콘치즈떡스틱(2.5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철 531.3/26.6/172.4/3.4	4/14 Wed 블랙데이 친환경발아찰현미밥(미니) 직화짜장면(1.2.5.6.10.13.16.) 단무지야채무침 새송이피망볶음(5.6.13.) 순살후라이드치킨(1.2.5.6.15.) 웃당말기요구르트(2.) *에너지/단백질/칼슘/철 782.6/33.4/186.1/5.7	4/15 Thu 병아리콩밥 목살애호박찌개(5.6.10.) 세발나물무침(5.6.13.) 직화미트볼야채볶음(5.6.10.13.16.) 삼치데리야끼구이(5.6.13.) 배추김치(9.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 540.4/27.9/118/3	4/16 Fri 친환경녹차카데킨밥 낙지연포탕 방풍나물된장무침(5.6.13.) 훈제바베큐부추볶음(2.5.6.10.) 배추김치(9.13.) 듀얼팬호밀파이(1.2.5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철 502/26.5/135/4.2
4/19 Mon 친환경발아찰현미밥 감자미역국(5.6.) 한식잡채(5.6.10.13.) 순살닭갈비(5.6.13.15.) 후라이드멸치볶음(13.) 깍두기(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 508.3/28.3/306.1/2.9	4/20 Tue 친환경울무밥 부대찌개(떡)(1.2.5.6.12.13.15.16.) 달걀찜(1.2.) 꼬시래기무침(5.6.13.) 순살가자미가스/카사바칩(1.2.5.6.) 깍두기(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 622.1/29.8/213.1/4.3	4/21 Wed 수다날 친환경칼슘참쌀밥 한우사골만두국(1.5.6.10.13.16.) 돼지갈비찜(5.6.10.13.) 돌나물오이초무침(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 과일요거트샐러드(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 620.8/30.2/98.3/2.6	4/22 Thu 친환경찰기장밥 감치콩나물국(5.9.) 오징어브로콜리숙회(5.6.13.17.) 안동찜닭(5.6.8.13.15.) 총각김치(9.13.) 탕글뽕득핫도그(1.2.5.6.10.12.16.) *에너지/단백질/칼슘/철 538.2/36.6/157.1/2.5	4/23 Fri 유기농쌀밥 찜닭국1(1.2.5.6.8.9.10.13.15.16.17.18.) 썩갠두부무침(5.6.) 탕수육(1.2.5.6.10.12.13.) 깍두기(9.13.) 사과 스트링치즈(2.) *에너지/단백질/칼슘/철 511.5/28.5/176.4/2.9
4/26 Mon 친환경칼슘참쌀밥 돈육김치찌개(5.9.10.13.) 가지굴소스볶음(5.6.13.18.) 메추리알버섯들깨탕(1.5.6.) 매실된장고등어구이(5.6.7.) 양념깻잎 * 에너지/단백질/칼슘/철 558.3/32.1/184.8/4.2	4/27 Tue 친환경차수수밥 근대된장국(5.6.13.) 파리고추어묵조림(1.5.6.13.) 콩나물무침(5.) 오리주물럭(5.6.13.) 배추김치(9.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 497.2/22.3/100.5/3.2	4/28 Wed 수다날 유기농쌀밥 인도식마크니커리/인도난(1.2.5.6.10.12.15.) 도라지채초무침(5.6.13.) 스크램블에그(1.) 버터플라이새우(1.5.6.9.) 깍두기(9.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 628.7/30.8/124/3.2	4/29 Thu 친환경찰기장밥 무채두부들깨국(5.6.) 청경채나물 한우불고기(5.6.13.16.) 떡볶이/김말이튀김(5.6.13.) 배추김치(9.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 620.4/29.4/126.6/8	4/30 Fri 친환경잡곡밥(5.) 맑은콩나물국(5.) 돼지고기수육/쌈장(5.6.10.13.) 골뱅이사과무침/소면(5.6.13.) 보쌈김치(9.) 슈퍼볼 쿠키앤크림(1.2.5.6.16.) *에너지/단백질/칼슘/철 549.5/26.3/77.5/2.1

- ◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <https://school.jbedu.kr/samnam> -> 알림마당 -> 식생활관 소식
- ◇ 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.