



## 알레르기 유발식품 표시제도

알레르기 유발식품으로부터 학생의 건강을 보호하기 위하여 학교급식에서는

**알레르기 유발식품 표시제**를 전면 실시하고 있습니다. (「학교급식법」 개정, '13.11.23)

이에 우리교에서도 학교급식 식단표에 알레르기 유발식품을 안내하고 있으니 **해당되는 학생은 본인이 주의해야 할 식품이 포함된 식단을 섭취하지 않도록 주의** 바랍니다.



## 1 식품 알레르기란?

식품의 특정 단백질에 의한 비정상적인 면역반응 결과 피부(두드러기 등), 소화기(구토, 설사 등), 호흡기(기침, 호흡곤란 등), 순환계(아나필락시스 쇼크)에서 이상 반응이 나타나는 현상으로 개인별로 나타나지 않거나 또는 개인마다 다른 식품에서 나타납니다. **알레르기 반응이 있는 경우 건강에 치명적일 수 있으니 각별한 주의가 필요합니다.**



## 2 식품 알레르기 증상

식품 알레르기가 있는 식품을 먹거나 몸에 닿으면 여러 가지 증상이 일어날 수 있어요.



구토를 해요.



심한 기침을 해요.



두드러기가 생겨요.



피부가 갑자기 간지러워요.

☞ 이외에도 얼굴이 붓거나 호흡곤란 등 심한 증상이 나타날 수도 있습니다.



## 3 알레르기 유발식품 알아보기!

**학교급식 알레르기 유발식품 19**

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



해당되는 학생은 매월 식단표에 적혀있는 알레르기 유발식품을 꼭 확인하세요!

(예) 오색떡국(1, 13, 16) : 달걀, 아황산염, 쇠고기 포함



## 가공식품 표시 읽기

식품 선택 시 알레르기 유발물질 표시를 확인 후 구매하세요!

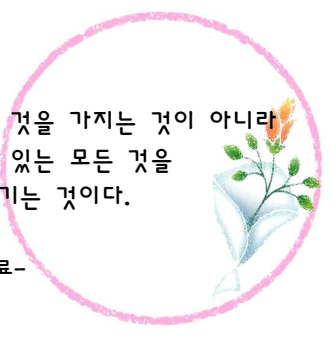

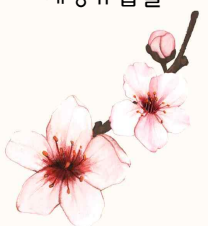
•유통기한:후면 표기일까지 •식품의 유형:과자(유처리제품)  
 •원재료명 및 원산지:소맥분(밀;미국산), 미강유(태국산), 맛소금(미국산), 감자전분(독일산), 전일염(신안군), 새우추출물분말, 새우, 팥유, 옥수수전분, 새우, 염미시즈닝(북음전일염(신안군)), [밀, 새우, 대두, 우유 함유]  
 •특정성분함량 및 원산지:생새우 8.5%(국산), DHA 9.0 mg

식약처에서 고시된 알레르기 의무표시제료 우유, 대두 등 22가지 원재료가 포함되는 경우 테두리 등으로 구분한 별도의 알레르기 표시란에 알레르기 유발물질이 표시되어 있습니다.



## 4월 학교급식 식단 안내



월	화	수	목	금
<p>행복이란 원하는 모든 것을 가지는 것이 아니라 내가 가지고 있는 모든 것을 가치있게 여기는 것이다.</p> <p>-파울로 코엘료-</p> 		<p>손씻기는 건강을 지키는 가장 좋은 습관입니다!</p> 	<p><b>4/1</b></p> <p>친환경보리쌀밥 영양닭곰탕(13.15.) 미트볼토마토소스조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 조기순살구이(5.) 쌈다시마초무침(5.6.13.) 총각김치 달기</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 623.5/30.7/100/3.7</p>	<p><b>4/2</b></p> <p>친환경찰현미밥 순대국(6.9.10.13.) 바베큐순살치킨구이(1.5.6.12.13.15.18.) 감자만두(1.5.6.10.16.18.) 굴소스가지볶음(5.6.13.18) 배추김치(9.13.) 갈릭파이(1.2.5.6.13.14.)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 597.4/31.8/117.2/7.5</p>
<p><b>4/5</b></p> <p>친환경통밀밥(6.) 콩나물해장국(5.13.17) 치즈커틀렛/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 짜먹는구이행(2.6.10.) 시금치돌깨무침(13.) 배추김치(9.13.) 사과</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 510.1/28.8/218.1/3.2</p>	<p><b>4/6</b></p> <p>친환경찰현미밥 설렁탕(2.5.6.13.16.) 검은깨두부/김치볶음(5.9.10.13.) 해물완자전(1.5.6.8.9.13.16.17.18.) 깍두기(9.13.) 오렌지</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 562.6/27.1/139.7/4</p>	<p><b>4/7</b></p> <p>곤드레밥(13.) 달래양념장(5.6.13.18) 김치무콩나물국(5.9.13.) 양념닭튀김(1.2.5.6.12.15.16.18.) 세발나물오이무침(5.6.18.) 총각김치 청포도주스(13.)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 521.1/22.4/160.8/2.8</p>	<p><b>4/8</b></p> <p>친환경차수수밥 추어탕(5.6.13.18.) 돈육바베큐혼제/무쌈(1.0.13.) 삼치유자청엿장조림(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 자몽푸딩</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 534.9/36/212.8/4.6</p>	<p><b>4/9</b></p> <p>친환경혼합잡곡밥(5.) 민물새우찌개(9.13.) 까르보나라스파게티(1.2.5.6.10.13.16.) 달걀장조림(1.5.6.10.13.18) 참살콩멸치볶음(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 배</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 542.6/24.5/179.2/3.2</p>
<p><b>4/12</b></p> <p>친환경차조밥 사골미역국(13.16.) 케이준샐러드(1.2.5.6.12.13.15.) 김치만두(1.5.6.10.18) 간장무채장아찌 총각김치 꿀떡(5.13.)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 573.3/27.1/108.1/7.5</p>	<p><b>4/13</b></p> <p>친환경보리쌀밥 닭개장(1.13.15.) 돼지고기주꾸미불고기(5.6.10.13.17.18.) 우영진미채조림(5.6.13.17.18.) 모듬쌈/쌈장(5.6.13.18) 배추김치(9.13.) 골드파인애플</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 519/33.7/110.7/4.3</p>	<p><b>4/14</b></p> <p>자장면(1.5.6.10.13.16.18.) 친환경보리쌀밥(자율) 달걀실파국(1.9.13.) 꿔바로우탕수육(1.5.6.10.18.) 단무지채무침 깍두기(9.13.) 요구르트(키핑)(2.)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 567.3/27/145.7/7.2</p>	<p><b>4/15</b></p> <p>친환경발아찰현미밥 햄모듬찌개(2.6.9.10.13.15.) 해물우동볶음(5.6.9.12.13.17.18.) 연근부각(5.6.) 브로콜리회(5.6.13.17) 배추김치(9.13.) 모듬포도</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 561.2/21.5/206.3/3.2</p>	<p><b>4/16</b></p> <p>친환경통밀밥(6.) 순두부찌개(5.13.18.) 편육/새우젓(5.6.9.10.13.18.) 이색두부부침(1.2.5.6.16.) 깻잎간장절임(5.6.) 배추김치(9.13.) 단호박죽(13.)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 548.9/36.6/250.6/5.7</p>
<p><b>4/19</b></p> <p>친환경찰현미밥 낙지연포탕(13.) 허니순살간장치킨(1.2.4.5.6.13.15.16.18.) 삼색달걀찜(1.9.13.) 돌나물배무침(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 친환경방울토마토(12.)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 510.3/28.9/205/3.9</p>	<p><b>4/20</b></p> <p>친환경혼합잡곡밥(5.) 돼지뼈감자탕(5.6.10.13.18) 너비아니육전(1.5.6.10.13.15.16.18.) 고등어김치조림(5.6.7.9.13.18.) 유기농김구이(13.) 총각김치 요구르트(라이트)(2.)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 650.8/34.9/219.6/4.1</p>	<p><b>4/21</b></p> <p>찜닭덮밥(5.6.13.15.18.) 콩가루배추국(5.6.9.13.18.) 소시지떡꼬치구이(2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 들깨콩나물무침(5.) 배추김치(9.13.) 파인애플주스(13.)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 647.3/26.2/184.7/3.9</p>	<p><b>4/22</b></p> <p>친환경찰기장밥 돼지고기김치찌개(5.9.10.13) 매쉬드함박스테이크/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 양상추참깨흑임자샐러드(1.5.6.11.12.13.) 물밤묵무침(5.6.13.18) 총각김치 마들렌빵(1.2.5.6.)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 556.7/24.6/120.9/3.1</p>	<p><b>4/23</b></p> <p>친환경보리쌀밥 동태매운탕(5.13.18.) 목은지순살달걀찜(5.6.9.13.15.18.) 고구마튀김(5.) 취나물된장무침(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 바나나</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 448.6/33.9/181/5</p>
<p><b>4/26</b></p> <p>친환경찰현미밥 꽃게탕(5.6.8.13.17.18.) 피쉬&amp;칩(1.5.6.9.13.) 숙주맛살무침(1.5.6.13.) 쌈배추겉절이(9.13.) 사과</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 586.8/20.4/153.4/3.4</p>	<p><b>4/27</b></p> <p>친환경통밀밥(6.) 우렁감자된장국(5.6.13.18) 매콤사태찜(5.6.10.13.18.) 공치무조림(5.6.7.13.18.) 모듬야채피클 총각김치 콤비네이션피자(2.5.6.10.12.13.16.18.)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 570/33.7/295.7/4.6</p>	<p><b>4/28</b></p> <p>오리불고기덮밥(5.6.12.13.18.) 연두부달걀국(1.5.13.) 치킨너겟(1.2.5.6.13.15.) 양파간장초절임(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 식물성유산균요구르트(2.)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 669.6/30.9/201.9/3.9</p>	<p><b>4/29</b></p> <p>친환경발아찰현미밥 감자수제비만두국(1.5.6.9.10.13.16.18.) 삼겹살/채소오븐구이(10.) 모듬쌈/쌈장(5.6.13.18.) 새우멸치파래자반(13.) 배추김치(9.13.)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 576.4/22/137.4/5.5</p>	<p><b>4/30</b></p> <p>재량휴업일</p> 

◇ 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

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://school.jbedu.kr/seochun> → 알림마당 → 식생활관 소식 → 이달의 식단, 급식게시판

◇ 학교급식은 안전하고 우수한 식재료로 균형있는 영양과 위생적인 급식을 위하여 최선을 다하고 있습니다.