



“배움이 즐겁고 꿈이 영그는 행복한 서신교육”

가 정 통 신 문

교 장: 최 금 임
교 감: 고 미 경
담 당: 이 태 린

54950 전주시 완산구 안터2길40(서신동) ☎ 교무실 253-6617 / FAX 253-6569

2025학년도 4월 영양소식지 및 식단 안내

식품알레르기 궁금해요!



식품알레르기 학생은

식품알레르기 관리방법

- 1 알레르기 원인 식품은 섭취하지 않도록 조심합니다.
- 2 식품을 만지는 것 만으로도 반응이 나타나면 몸에 닿지 않도록 조심합니다.

알레르기 유발식품 대체식품

알레르기를 유발하는 식품은 비슷한 영양소를 지닌 식품으로 찾아 바꿔주세요!



우유 알레르기 대체 식품



두유



계란



생선



계란 알레르기 대체 식품



두부



생선



육류

식품알레르기란?

특정 식품에 대해 우리 몸이 일으키는 알레르기 반응

식품알레르기의 증상



두드러기 홍반
가려움증

복통 구토

의식저하
쇼크

기침 재채기
호흡곤란

식품알레르기 표시 확인방법

학교급식 식단표에서

학교급식에서는 식품알레르기 유발식품 표시제를 시행하고 있습니다. 매월 식단표를 확인할 수 있도록 가정과 학급에서 지도 부탁드립니다.



참쌀밥
쇠고기미역국(5.6.16.)
두부조림(5.6.13.)
멸치볶음(5.6.13.)
배추김치(9.13.)
비건초코케이크
(1.2.5.6.10.)



식단표 메뉴 옆 숫자는 알레르기 유발식품을 의미합니다.

가공식품에서

식품 라벨지에 제조과정에 대한 주의사항 문구 및 원재료명에 표시된 유발물질들을 확인하고 해당 식품에 대한 알레르기가 없다면 안심하고 섭취하면 됩니다.

원재료명 : 밀가루, 설탕, 물엿, 우유, 돼지고기, 계란 함유

* 본 제품은 우유, 땅콩을 사용한 제품과 같은 제조 시설에서 제조 하고 있습니다.



식품알레르기 학생의 친구는

식품알레르기로 쓰러진 친구를 발견했을때

- 1 친구가 식품알레르기 증상으로 생명이 위험한 경우, 주변의 어른에게 알리기
주변에 어른이 없다면, 다른 친구에게 119 신고를 요청하고 친구 옆에 머무르기
- 2 119에 신고, 구급차 부르기
- 3 친구가 편안한 자세가 되도록 돕기

OX 퀴즈

고등어 알레르기가 있는 친구가 고등어를 받지 않으면, 조금이라도 먹어보라고 한다.

X

식품알레르기 원인식품을 먹지 않는 것이 알레르기 반응을 예방하는 방법입니다.

땅콩 알레르기가 있는 친구가 땅콩을 만지는 것만으로도 알레르기 반응이 일어날 수 있다.

O

알레르기 원인식품을 먹지 않고 만지기만 해도 알레르기 반응이 일어날 수 있습니다.

출처: 교육부, 대한영양사협회, 충남교육청 2021.영양식생활교육자료, 식품의약품안전처

2025년 3월 28일

전 주 서 신 중 학 교 장(직인 생략)

4월 식단 안내

[학교급식 원산지 안내]

쌀/잡곡	콩류	소고기	돼지고기	닭/오리/달걀
유기농 무농약	국내산 (간장, 된장, 고추장, 두부, 비지)	국내산 한우 2등급이상	국내산 1등급이상	국내산 무항생제
누룽지 (국내산)				
김치류	식육가공품	수산물		
국내산 (배추, 고춧가루) haccp	국내산 우선 사용 haccp	다시마, 멸치, 미역, 새우젓, 오징어-국산/ 마른오징어채-중국/페루산 북어채-러시아산 가자미살-미국산/새우살-베트남산		
영양표시	학교홈페이지(https://school.jbedu.kr/seoshin21) 급식게시판에 게시			

[식품 알레르기 표시]

메뉴 옆에 표기된 숫자를 확인하세요!



출처: 충남교육지원청

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
4/1(만우절)	4/2(잔반없는날)	4/3(2학년 현장체험학습)	4/4	
 하루(1) 8번 30초 손 씻기!	4/1(만우절) 친환경혼합잡곡밥(5) 계란실파국(1.5.6.13) 오향장육(중국식)(5.6.10.13.18) 부추무침(자율)(13) 무말랭이무침(5.6.13) 간소새우(1.5.6.9.12.13) 배추김치(9) 만우절행과자(1.2.5.6) 838.0/45.2/185.2/3.7	4/2(잔반없는날) 치즈닭갈비덮밥(2.5.6.13.15) 콩나물국(5.9) 레트로핫도그&케첩(1.2.5.6.10.12.15.) 양상추샐러드(흑임자)(1.2.5.13) 깍두기(9) 참외 881.7/43.3/288.1/3.0	4/3(2학년 현장체험학습) 친환경기장밥 열갈이된장국(5.6) 대패오리불고기(5.6.13.18) [수제]생선까스&타르타르소스(1.2.5.6.13) 깍두기(9) [4/5식목일기념]케익(1.2.5.6) 오이지무침(자율)(13) 1,006.2/33.4/217.7/4.1	4/4 1,2,3학년 테마식 현장체험학습
4/7(생일축하해♥)	4/8	4/9(잔반없는날)	4/10	4/11
친환경현미밥 쇠고기미역국(5.6.16) 닭볶음탕(5.6.13.15) 스테이크소스미트볼(1.2.5.6.10.12.13.) 콘샐러드(1.5.13) 깍두기(9) 우리지역에서만 초코칩쿠키(1.2.5.6) 생깻잎지(자율)(5.6.13) 941.3/43.0/145.2/3.4	4/8 친환경차수수밥 샤브샤브국(5.6.16) 관동돈육강정(5.6.10.13.18) 달걀찜(1.9) 김치볶음(9.13) 적포도 깍두기(자율)(9) 797.1/45.1/147.8/3.8	4/9(잔반없는날) 쇠고기카레라이스(2.5.6.12.13.16.) 유부우동(1.2.5.6.9.13) 콘소메치킨(1.2.6.15.) 배추김치(9) 복숭아워터젤리 토마토프레제(자율)(2.3.12.13) 1,031.7/41.8/221.1/3.4	4/10 친환경혼합잡곡밥(5) 썩된장국(5.6) 제육볶음(5.6.10.13) 크림소스떡볶이(2.5.10.13) 멸치볶음(13) 깍두기(9) 오렌지 실파김무침(자율)(5.6.13) 839.1/39.7/240.8/3.8	4/11 오색나물비빔밥(5.6) 소고기볶음고추장(5.6.13.16) 북어달걀국(1.5.6) 오크노미야끼카츠(1.5.6.7.10.18) 배추김치(9) 블루베리요거트음료(2) 791.4/30.6/292.3/4.4
4/14(보쌈에막국수)	4/15	4/16(잔반없는날)	4/17(요거트맛집)	4/18
친환경차조밥 된장찌개(5.6) 한방보쌈(5.6.10) 저염쌈장(5.6.13) 메밀막국수(3.5.6.13) 보쌈김치(9) 푸딩 상추/오이/오이고추(자율) 827.4/45.8/181.2/4.3	4/15 친환경발아현미밥 돈육김치찌개(5.6.9.10) 수제치킨커틀렛&소스(1.2.5.6.13.15) 진미채도라지볶음(5.6.13.17) 숙주미나리무침 꿀떡 깍두기(자율)(9) 931.6/45.5/150.0/2.5	4/16(잔반없는날) 행계란마요덮밥(1.2.5.6.10.13.) 팽이장국(5.6) 떡볶이(1.5.6.13) 치즈볼(1.2.5.6) 단무지 청포도 배추김치(자율)(9) 985.8/32.3/217.7/4.0	4/17(요거트맛집) 친환경차수수밥 조랭이떡국(5.6.16) 고추장닭보쌈(5.6.13.15) 알감자조림(5.6.13.18) 알타리김치(9) 수제요거트&시리얼(2.5.6.13) 파채무침(자율)(13) 957.4/45.0/178.7/3.3	4/18 친환경기장밥 직접끓인돼지국밥(9.10) 메밀김치전병(2.3.5.6.) 오징어브로콜리초회(5.6.13.17) 배추겉절이(9.13) 파인애플 깍두기(자율)(9) 748.8/45.5/156.0/2.9
4/21	4/22(지구의 날)	4/23(잔반없는날)	4/24	4/25(수제딸기라떼)
친환경혼합잡곡밥(5) 감자국(5.6) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13) 어묵구이(1.5.6.12.13) 콩나물무침(5) 배추김치(9) 요구르트(2) 859.3/40.8/220.3/3.0	4/22(지구의 날) 오므라이스(1.2.5.6.10.12.13.) 수제함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16) 김치콩나물국(5.9) 시금치무침 깍두기(9) 초코크림로칸수(1.2.5.6) 대추방울토마토(자율)(12) 914.6/41.8/213.9/6.1	4/23(잔반없는날) 비빔찜닭덮밥(5.6.13.15.18) 아육된장국(5.6) 소떡소떡(1.5.6.10.12.13.) 배추김치(9) 오렌지 도라지오이무침(자율)(5.6.13) 785.2/43.5/193.5/2.7	4/24 친환경차조밥 뼈감자탕(5.6.9.10.13) 메추리알장조림(1.5.6.13.18) 가자미살탕수(5.6.12.13) 깍두기(9) 아이스망고치즈샐러드(1.2.5.6) 가지나물(자율)(5.6) 799.7/43.7/220.8/4.1	4/25(수제딸기라떼) 친환경현미밥 닭다리삼계탕(15) 수제치즈핫도그샌드위치(1.2.5.6.10.13.) 감자튀김&케첩(5.6.12) 깍두기(9) 수제딸기라떼(2.13) 도토리묵&양념장(자율)(5.6.13) 1,064.1/41.4/357.7/2.8
4/28(1차고사)	4/29(1차고사)	4/30(1차고사)	작년 만족도 조사를 통해 학생들의 의견이 반영된 메뉴입니다.☺	
스트레스 마라탕으로 날려! 친환경혼합잡곡밥(5) 마라탕(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 수제멘보샤(굴소스)&케첩(1.2.5.6.9.12.13.18) 중국식오이무침(자율)(13) 단무지 힘내라!자용주스(13) 청국장찌개(자율)(5.9) 769.2/31.4/122.8/3.1	시원한 김치말이 냉국수 먹고 힘내! 친환경현미밥 김치말이냉국수(1.5.6.9.13.16) 돼지갈비구이(5.6.10.13) 알타리김치(9) 미니클레이즈드도넛(1.2.5.6) 궁채장아찌(자율) 887.8/40.6/103.3/2.8	시험 마지막날 화이팅! 친환경차조밥 배추된장국(5.6) 수제허브돈까스&소스(1.2.5.6.10.12.13) 실곤약채소무침(5.6.13) 깍두기(9) 참외 양배추샐러드(참깨드레싱)(자율)(1.5.6.13) 784.7/35.4/170.0/2.5	3월 제공: 스파게티, 쌀국수, 부대찌개, 감자탕, 치즈돈까스, 로제떡볶이, 치킨, 딸기, 주스 4월 제공: 치즈닭갈비, 우동, 마라탕, 김치말이냉국수, 돼지국밥, 콘소메치킨, 떡볶이, 초코칩쿠키, 갈비, 돈까스, 소떡소떡, 주스 5월 제공 예정: 김치볶음밥, 뿌링클치킨, 로제스파게티, 삼겹살구이, 고구마치즈돈까스, 와플 등	