



2025학년도 4월 학교급식 안내



꿈 · 사랑 · 즐거움이 가득한 학교 [전주신성가정통신]

학교누리집: <http://sinseong.es.kr>

교무실: (063)225-6902

행정실: (063)225-6904

식품 알레르기

우리 몸에 들어온 특정 식품을 나쁜 균으로 착각하여
몸에 과도한 면역 반응이 일어나는 현상



식품을 먹고 일어나는 반응이라고 해서 **모두 식품 알레르기가 아닙니다!**

식품 기피증 새롭거나 잘 알지 못하는 식품을 거부하는 반응

식품 불내증 해당 식품을 소화시킬 수 있는 효소가 없어 나타나는 반응

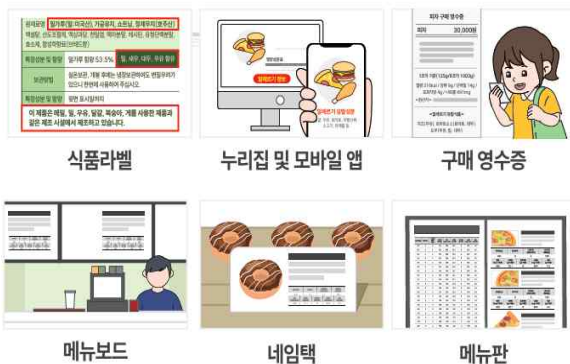
식품 알레르기 증상



아나필락시스

식품을 먹은 후 짧은 시간 동안 몸의 여러 기관 (눈, 코, 입 등)에서 증상들이 동시에 나타나는 현상
심한 경우 쇼크로 생명이 위험할 수 있어요

알레르기 유발식품 표시제



해당 식품에 알레르기를 일으키는 **총 19가지 재료 중 1개라도 쓰인 경우,**
포함된 양과 관계없이 원재료 명에 표시

학교급식 알레르기 유발식품 표시제



※ 해당 식품 기타 표기되지 않은 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의 부탁드립니다



식단표

세우볶음밥 (1, 2, 5, 6, 9, 10, 13, 18)
우리콩유부장국 (5, 6, 9, 13)
표고달걀정 (1, 2, 5, 6, 12, 13, 15)
치즈등복감자구이 (2, 5, 13)
깍두기 (9)
상채과일 (12)
※ '표고달걀정'에는 ①알류, ②우유, ③대두, ④밀, ⑤토마토, ⑥아황산류, ⑦닭고기 가 들어있음을 나타냅니다

식품 알레르기 예방 식사방법

제거식

해당되는 알레르기 유발식품을
제외하고 먹어요!



대체식

알레르기 유발식품을 안 먹는 대신
영양학적으로 대체 가능한 식품으로 바꿔 먹어요!



식품 알레르기 관리방법 (학교)





4월 학교급식 식단 안내



◇ 알레르기 정보 - ① 난류, ②우유, ③메밀, ④ 땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고 등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼 지고기, ⑪복숭아, ⑫토 마토, ⑬아황산염, ⑭호 두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣	4/01 Tue 영양잡곡밥(5) 쇠고기미역국(16) 연두부달걀찜(1.2.5.6.8 아삭고추된장무침(5.6.1 3) 훈제오리야채볶음(5.6.1 3.18) 배추김치(9) 딸기생크림와플(1.2.5.6 *에너지/단백질/칼슘/철 689.4/27.7/174.4/2.3	4/02 Wed 짜장면(5.6.10.13.16) 계란실파국(1.9) 오이돌나물무침(5.6.13) 탕수육(1.5.6.10.12.13) 배추김치(9) 단무지 웃담요구르트(블루베리) (2) *에너지/단백질/칼슘/철 556.6/32.0/265.6/2.2	4/03 Thu 찰현미밥 속국(5.6.9) 묵상추겉절이(5.6) 떡갈비소시지볶음(2.5.6 .10.13.15.16.18) 매운고추치킨(5.6.13.15) 배추김치(9) 골드키위푸레(13) *에너지/단백질/칼슘/철 799.9/31.0/152.2/3.3	4/04 Fri 차수수밥 국수장국(1.5.6.9) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 머위된장무침(5.6) 생선까스(1.5.6.13) 배추김치(9) 골드파인애플 *에너지/단백질/칼슘/철 603.6/26.6/133.7/2.6
4/07 Mon 찰보리밥 어묵우동(1.2.5.6.7.9.1 3.18) 고등어무조림(5.6.7.13) 복합(5.6.10.12.13.16) 건파래볶음(13) 배추김치(9) 방울토마토(12) *에너지/단백질/칼슘/철 651.3/37.1/160.7/2.9	4/08 Tue 영양잡곡밥(5) 순댓국(2.5.6.9.10.13.1 6) 두부조림(5.6) 명엽채조림(5.6.13) 케이준샐러드(1.2.5.6.1 2.15.18) 배추김치(9) 생크림슈(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 759.4/30.6/263.3/4.5	4/09 Wed 콩나물비빔밥(5.6.16) 건새우아욱국(5.6.9) 우영어묵조림(1.5.6.13) 숙각두부무침(5) 치즈돈까스(1.2.5.6.10. 12.13.16) 배추김치(9) 짜먹는애플 *에너지/단백질/칼슘/철 590.0/25.6/242.4/2.9	4/10 Thu 찰현미밥 떡만두국(1.5.6.9.10.16 .18) 메추리알곤약조림(1.5.6 .13.18) 꼬시래기볶음 돈육콩나물볶음(5.6.10. 13) 배추김치(9) 참외 *에너지/단백질/칼슘/철 609.9/32.0/254.9/5.9	4/11 Fri 기장밥 다슬기호박국 김실파무침 크림소스떡볶이(2.5.6. 10.13.15.16) 치즈매운닭구이(2.5.6. 13.15) 배추김치(9) 유기농요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 808.9/36.7/329.4/3.0
4/14 Mon 찰보리밥 동태우국(5.6.9.13.18) 야채모듬초고추장(5.6.1 3) 당면잡채(1.5.6.10.13) 오리불고기(5.6.13) 배추김치(9) 오렌지 *에너지/단백질/칼슘/철 646.5/29.4/180.2/3.7	4/15 Tue 영양잡곡밥(5) 마라탕(1.2.5.6.10.12.1 3.15.16.18) 콩지킴치조림(통조림)(5 .6.9) 참나물무침 닭봉데리아끼구이(2.5.6 .13.15) 백김치(9) 푸딩(망고) *에너지/단백질/칼슘/철 797.4/38.3/324.6/8.0	4/16 Wed 닭정육마요덮밥(1.5.6.1 3.15) 콩나물김치국(5.9) 치커리유자청샐러드(5.6 .13) 어묵볶음(1.5.6.13) 깍두기*(9) 오징어먹물피자(1.2.5.6 .10.12.13.15.16.17) 요거타임(2) *에너지/단백질/칼슘/철 858.4/43.6/412.6/3.8	4/17 Thu 찰현미밥 돈육김치찌개(5.6.9.10) 시금치들깨무침 실곤약채소무침(5.6.13) 닭가래볶음(2.5.6.12.13 .15.16.18) 갯김치(9) 과일요거트(2.5.6.11) *에너지/단백질/칼슘/철 657.1/33.0/261.3/3.1	4/18 Fri 옥수수밥 바지락순두부국(1.5.6. 9.10.12.13.17.18) 무말랭이무침* 한우불고기(5.6.13.16) 해물완자호박전(1.2.5. 6.8.9.16.17.18) 얼갈이겉절이(13) 바나나 *에너지/단백질/칼슘/철 624.3/40.9/176.2/5.3
4/21 Mon 찰보리밥 참치김치국(5.6.9.16.18) 달걀장조림(1.5.6.13) 민물새우시래기지침(5.6 .9.13) 허브치킨야채볶음(15) 스마일감자튀김(5.6.12) 깍두기*(9) *에너지/단백질/칼슘/철 681.8/40.7/265.4/3.5	4/22 Tue 영양잡곡밥(5) 꼬지어묵국(1.5.6.7.9.1 3.18) 돈육고추장불고기(5.6.1 0.13) 버섯호박볶음(9) 삼치데리아끼소스구이(5 .6.13) 배추김치(9) 피칸파이(1.2.5.6.14) *에너지/단백질/칼슘/철 653.5/35.8/147.9/3.5	4/23 Wed 북은김밥(1.2.5.6.8.10 .13.15.16) 북어콩나물국(5) 도토리묵(양념장)(5.6) 항박스테이크(인)(1.2. 5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 구운김 요거톡(2) *에너지/단백질/칼슘/철 716.3/28.2/341.9/3.1	4/24 Thu 찰현미밥 근대된장국(5.6.9) 순살닭찜(5.6.13.15) 베이컨감자볶음(10) 코다리강정* 배추김치(9) 사과 *에너지/단백질/칼슘/철 649.2/50.6/226.1/3.4	4/25 Fri 흑미밥 사골곰탕(6.16) 숙주오이무침(5.6.16) 오징어볶음(5.6.13.17) 맛살달걀말이(1.5.6.8) 배추김치(9) 포도(블랙사파이어) *에너지/단백질/칼슘/철 504.4/28.9/100.2/2.3
4/28 Mon 찰보리밥 햄모듬찌개(1.2.5.6.9.1 0.13.15.16.17.18) 쭈꾸미초무침(5.6.13) 목이버섯볶음 파닭(2.5.6.12.13.15) 깍두기(9) 바람떡 *에너지/단백질/칼슘/철 755.0/36.5/152.0/3.9	4/29 Tue 영양잡곡밥(5) 대구지리(9.13.18) 모듬쌈(5.6.13) 쫄면야채무침(5.6.13) 동파육(1.2.5.6.10.12.1 3.18) 보쌈김치(9) 뽕로로요구르트(2) 군만두(1.5.6.10.13.16. 18) *에너지/단백질/칼슘/철 741.7/39.6/213.0/11.3	4/30 Wed 카레라이스(2.5.6.10.12 .13.16.18) 미역국 진미채도라지무침(5.6.1 7) 수제햄볶음(2.5.6.10.13 .15.16.18) 닭꼬치구이(2.5.6.12.13 .15) 배추김치(9) 골드키위 *에너지/단백질/칼슘/철 629.8/27.6/145.8/8.3	◇ 학교급식식재료 원산지 표시 안내!! * 쌀:친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김 치(고춧가루):국내산(짜개용,반찬용) * 돼지고기,닭고기, 오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산 한우(암소) * 고등어,오징어,꽃게,참조기,전복,부세,가리비,방어:국내산 * 갈치/가공품:국내산, 아귀,조피볼락(우럭)/가공품:국내산 * 낙지/가공품:베트남산, 쭈꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다랑어: 원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산) * 양고기,미꾸라지,뱀장어,넙치(광어),참돔,우렁챙이(명게) 사용 안함!	

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <https://school.jbedu.kr/sinseong>→알림방→식생활관→식단◇ 식품에 대한 알레르기가 있는 경우 반드시 당일 식단을 확인하여 건강상의 문제가 일어나지 않도록 각
별한 주의를 부탁드립니다.

◇ 모든 식단에 양념류 5,6,13 알레르기 식품이 포함 되어 있습니다.