



2025학년도

4월 교육급식안내

학교 누리집 <https://school.jbedu.kr/wansa>

교무실 : (063)284-8844

식생활관 : (063)285-7020

식품알레르기

※ 식품알레르기란?

식품알레르기는 식품의 특정 단백질에 의한 비정상적인 면역 반응으로 피부(두드러기 등), 소화기(구토, 설사 등), 호흡기(기침, 호흡곤란 등), 순환계(아나필락시스)에서 이상 반응이 나타납니다. 일부 식품에 대한 알레르기 반응은 나이가 들면서 자연적으로 없어지기도 합니다.

식품알레르기가 생겼어요



식품 알레르기의 증상

알레르기가 있는 식품을 먹으면 몸에서 이런 일이 생깁니다.



기침, 재채기가 나요.
숨쉬기가 어려워요.



심장이 빨리 뛰어요.
혈압이 낮아져서
머리가 어지러워요.



몸에 두드러기,
빨간 점이 나고
몸이 가려워요.

※ 식단표에서 찾아보는 식품알레르기 원인식품

우리 학교급식 식단표에는 19가지 알레르기 유발 식품이나 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품첨가물이 포함된 음식명에 해당 식품의 번호가 표시됩니다.

▶ 법적으로 표시하게 되어 있는 알레르기 유발 식품

- ① 난류(가금류에 한함) ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두
- ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아
- ⑫ 토마토 ⑬ 아황산염 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기
- ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(전복, 홍합, 굴 포함) ⑲ 잣

식단표

팥밥

쇠고기미역국5.6.16.
쥐포고추장조림5.6.13.
치즈돈까스1.2.5.6.10.12.13.
겨울초원장무침5.6.13
깍두기9. 토마토12.
우유2.

※식단표에서 알레르기표시 보는 법

▶예시 쇠고기미역국5.6.16.에는「5대두, 6밀, 6쇠고기」가 들어있음을 의미합니다.

- 식단표를 보고 알레르기 원인 식품이 들어있는 음식은 먹지 않도록 해요.

※ 식품알레르기가 있다면...

- 알레르기를 일으키는 식품은 먹지 않아요.
- 식품을 만지는 것만으로도 반응이 나타나면 몸에 닿지 않도록 조심해요.
- 담임선생님께 말씀드려 학교 생활 중에 위험한 일이 생기지 않도록 해요.
- 영양선생님과 상담하고, 급식에 들어 있는 식품을 확인하도록 해요.



음식물 쓰레기, 그것이 문제로다!

음식물쓰레기 배출요령

- 물기를 꼭 짜서 최대한 수분을 제거한 후 배출하기
- 일회용 비닐봉지, 이쑤시개 등 음식쓰레기 외의 이물질은 제거하기
- 덩어리가 큰 수박등은 잘게 썰어 폐기물의 크기를 작게 하여 배출하기
- 음식물쓰레기 전용용기 또는 음식물쓰레기 종량제 봉투에 배출하기



음식물 쓰레기 분리수거 하기

분리수거가 잘 된 음식물 쓰레기 는
퇴비와 동물들의 사료로 만들어져서 지구를 살려요!



식물성 쓰레기
퇴비로 만들어져요



동물성 쓰레기
동물의 사료로 만들어져요

음식물쓰레기 배출량은 하루 평균 1만 6천톤이 발생하고,
라면으로 환산하면 1억 2천개,
삼겹살로 환산하면 8천 100만인분 인 거, 알고 있었나요?

전교생이 참여하는 남은 음식물 ZERO화 프로젝트!

1

딱! 먹을만큼만 받기



2

부족하면 그때 더 받기



3

편식하지 않고
골고루 먹기



4

친구들이랑
남김없이 맛있게 먹기





4월 학교급식 식단 안내



Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
건강한 식사는 알맞게 생활은 바르게 활동은 다양하게	4/1 생일밥상	4/2 수다날	4/4	4/5
	귀리밥 전복미역국(5.6.9.13.18) 취나물된장무침(5.6.13) 두부양념조림(5.6.13) 연도볼카츠(1.5.6.10.13) 배추김치(9.13) 초코도넛(홀)(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 767.0/25.7/344.9/5.3	영양잡곡밥(5) 쌀국수(5.6.13.16) 야채샐러드(자율)(1.2.5.6.12) 고추장바삭볼고기(5.6.10.12.13.18) 춘권(1.5.6.10.13.16.18) 배추김치(9.13) 토마토꿀절임(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 679.1/39.3/162.6/3.8	찰현미밥 순두부김치국(5.6.9.13) 도라지오이생채(5.6.13) 로제찜닭(2.5.6.13.15.16.18) 세발나물전(1.5.6.9.13.17) 배추김치(9.13) 망고요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 832.2/37.0/372.3/4.2	흑미밥 아귀매운탕(5.6.9.13) 감자채볶음(1.2.5.6.10.13.15.16) 돈육사태찜/부추무침(10.13) 보쌈김치(완)(9.13) 파인애플 상추쌈/쌈장(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 566.6/30.7/236.8/3.2
4/7	4/8	4/9 수다날	4/10	4/11
통밀밥(6) 어묵매운탕(1.5.6.9.13) 안동식찜닭(봉)(5.6.13.15) 콩나물초무침(5.13) 구운김(5.13) 배추김치(9.13) 에그타르트(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 713.3/32.5/291.8/5.0	수수밥 돈갈비김치찌개(5.9.10.13) 브로콜리참깨무침(13) 오징어떡볶음(5.6.13.17) 치즈뿌링글순살치킨(2.5.6.13.15) 배추겉절이(9.13) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 778.6/41.7/333.2/3.3	베이컨새우볶음밥(5.6.9.10.13.18) 김치수제비만두국(1.5.6.9.10.13.16.18) 양배추오이무침(5.6.13) 바베큐폭립(5.6.10.12.13.18) 배추김치(9.13) 황도샐러드(11.12) *에너지/단백질/칼슘/철 857.1/45.7/214.3/3.6	발아현미밥 청국장찌개(5.9.10.13.16) 콩치김치조림(5.6.9.13) 대패삼겹살구이/양파절임(2.5.6.10.13.15.16) 보쌈김치(완)(9.13) 곡물바(5.6) 푼고추,오이스틱/쌈장(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 873.1/42.5/366.6/7.6	영양잡곡밥(5) 순대국(2.5.6.9.10.13.16) 상추겉절이(5.6.13) 비엔나떡강정(2.5.6.10.12.13.15.16) 임연수어카레구이(2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(9.13) 요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 825.6/39.5/241.4/6.1
4/14	4/15	4/16 수다날	4/17	4/18
찰보리밥 꽃게탕(5.6.8.9.13.18) 미나리숙주나물(13) 훈제오리김치볶음(9.13) 계란야채말이(1.5.13) 배추김치(9.13) 가지포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 676.4/32.5/230.5/3.1	흑미밥 콩나물김치국(5.9.13) 머위잎된장무침(자율)(5.6.13) 어묵채볶음(1.5.6.13.18) 누룽지탕수육(1.5.6.10.12.13) 배추겉절이(9.13) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 644.1/21.1/222.6/8.7	비빔밥/약고추장(5.6.13.16) 팽이버섯계란국(1.9.13) 건도토리묵상추무침(5.6.13) 순살닭강정(2.5.6.12.13.15) 배추김치(9.13) 사과즙(13) *에너지/단백질/칼슘/철 708.7/31.8/178.6/3.5	찰현미밥 근대된장국(5.6.9.13) 연두부/양념장(5.6.13) 실파김무침(13) 목살스테이크/감자구이(5.6.10.12.13.16) 배추김치(9.13) 요구르트(라이트)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 743.2/34.4/284.6/4.9	클로렐라밥 쇠고기무국(9.13.16) 고기만두찜(1.5.6.10.13.16.18) 햄마라상귀(5.6.10.13.16) 궁채나물볶음(5.6.13) 배추김치(9.13) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 759.5/33.3/152.4/6.4
4/21	4/22	4/23 수다날	4/24	4/25
수수밥 북어무국(1.9.13) 돼지갈비김치찜(5.6.9.10.13) 토마토치즈샐러드(2.5.6.12.13) 돌미나리무침(13) 두부구이/양념장(5.6.13) 배추김치(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 719.6/38.2/258.9/4.4	통밀밥(6) 쇠고기미역국(5.6.9.13.16) 후르츠마카로니샐러드(1.5.6.11.13) 오징어콩나물볶음(찜)(5.6.13.17.18) 닭고기간장구이(2.5.6.13.15) 구운김(5.13) 배추겉절이(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 661.5/38.3/170.6/3.4	찰보리밥 양송이크림스프(2.5.6.13.16) 비빔면/삶은계란(1.5.6.13) 오이고추된장무침(자율)(5.6.13) 치즈커틀릿/데미소스(1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9.13) 딸기젤라또(1.2.5) *에너지/단백질/칼슘/철 824.3/23.9/196.4/2.2	발아현미밥 두부버섯된장국(5.6.9.13) 돼지고기수육/양배추쌈(5.6.9.10.13) 갑오징어야채무침(5.6.13.17) 두릅초회(자율)(5.6.13) 보쌈김치(완)(9.13) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 670.6/40.0/236.7/3.6	귀리밥 햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 상추겉절이(5.6.13) 잡채(1.5.6.10.13) 새우/돈육칠리소스강정(1.2.5.6.9.10.12.13) 배추김치(9.13) 꿀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 906.5/30.7/296.8/7.8
4/28	4/29	4/30 수다날	◇ 완산초등학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내!! * 쌀:유기농쌀 및 친환경잡곡 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산 한우 * 고등어,오징어,꽃게,참조기,전복,부세,가리비,방어:국내산 * 임연수어:국내산, 아귀,조피볼락(우럭)/가공품:국내산 * 낙지/가공품:중국산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다랑어: 원양산 * 수산물가공품:국내산(건오징어채:페루산) * 양고기,미꾸라지,뽕장어,넙치(광어),참돔,우렁챙이(명게) 사용 안함!	

- ◇ 학교홈페이지 급식게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.
- ◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 구성 및 원산지가 변경될 수 있습니다.
- ◇ 알레르기 정보 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣