



## ● 학교급식운영 안내

1. 본교는 전라북도 내에 생산되는 친환경 쌀을 사용하고 있습니다.
2. 학교급식법령의 영양관리 기준을 준수하여 균형 있는 식단을 제공하며 사용하는 식재료의 원산지과 함께 식단표 및 홈페이지에 내용을 공개하고 있습니다.
3. 학생들에게 제공되는 학교급식 식단의 알레르기 유발 식품표시제를 실시하고 있습니다.  
특정 식품에 대한 알레르기가 있는 학생은 식단 게시 자료 및 홈페이지 자료를 미리 참고하여 섭취 시 주의 및 안내하여 주시길 바랍니다.
4. 학교 사정 및 식품 수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

## ● 학교급식 이야기

1. 급식은 한 줄로 차례차례 받기  
앞에 있는 친구를 미는 경우 뜨거운 음식이 흘러 손이나 다리에 화상을 입을 수 있으니 주의하여 주시길 바랍니다.
2. 골고루 섭취하기  
학교급식은 성장에 맞는 에너지, 영양소 등을 고려하여 제공하므로 편식하지 않고 조금이라도 섭취하는 것이 좋습니다.
3. 차분히 자리에 앉아서 섭취하기  
섭취 시 친구와 장난치는 경우 넘어지거나 음식이 흘리는 경우가 발생하니 주의하여 주시길 바랍니다.
4. 다 먹은 식판은 스스로 치우기  
섭취한 후 식판, 숟가락, 젓가락을 자리에서 치우도록 합니다. 제공되는 음료, 꼬치 등 일반쓰레기 및 재활용 쓰레기는 퇴식구에 따로 놓여있는 쓰레기통에 버려주시길 바랍니다.
5. 급식실에서 뛰지 않기  
급식실은 조리 및 섭취하는 공간으로 바닥에 음식물이 묻어 미끄러울 수 있기에 넘어지거나 다칠 수 있으니 주의하여 주시길 바랍니다.
6. 음식을 외부로 가져가지 않기  
안전하게 제공된 급식이 급식실이 아닌 외부에서 섭취하는 경우 식중독 발생 가능성이 높아질 수 있으므로 급식실에서 섭취 완료 해주시길 바랍니다.

## ※ 식사 전 손 씻기 ※



출처 식품의약품안전처

## ● 알아두면 유익한 영양 지식

식품알레르기에 대해 알아봅시다.

식품알레르기란 일반적으로 무해한 식품을 특정인이 섭취했을 경우 그 식품에 대해 과도한 면역반응이 일어나는 것을 말합니다.

식품알레르기의 대표적인 증상

- 두드러기, 홍반, 가려움증
- 복통, 구토, 설사
- 의식 저하, 전신 과민반응 및 쇼크
- 기침, 재채기, 호흡곤란

## 알레르기 유발물질 19개



## 알레르기 유발물질 대체식품



식품알레르기 대처 방법

- 정기적인 진료와 상담으로 식품알레르기 소실 및 발생 여부 확인
- 식품 섭취 전 원인식품과 교차반응이 흔한 식품이 포함되어 있는지 확인하기
- 알레르기 유발 물질 표시 사항 확인 후 제품 구입하기
- 식품알레르기 환자는 증상을 대비하여 응급약을 소지하고 사용법 익히기



## 4월 학교급식 식단 안내



Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
3/31	1	2	3	4
친환경쌀완두콩밥 꽃게탕(5.8) 닭김치조림(9.15) 유채나물무침 방울오징어버터구이 (1.2.5.6.17) 배추김치(9) 칼슘콩도너츠(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 876.2/67.3/202.0/4.2	김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.15.16) 두부달걀탕(1.5) 오리엔탈파채무침(5.6) 육전(1.5.6.10.15.18) 깍두기(9) 초코쌀빵(1.2.5.6) 쫄면복만두 (1.5.6.10.16.18) *에너지/단백질/칼슘/철 793.2/25.6/136.1/4.4	찰보리밥 한우소머리국밥(16) 쫄면야채무침(5.6.13) 감자채볶음(5) 새우까스(1.5.6.9) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 972.2/23.5/125.3/2.3	베이컨야채볶음밥(1.10) 북어달걀국(1) 돼지갈비찜(10) 화덕피자 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 양배추샐러드(1.5.12) *에너지/단백질/칼슘/철 1,178.8/60.2/324.9/3.4	발아현미밥 등뼈감자탕(10) 오이고추쌈장무침 오징어김치전(1.5.6.17) 전갱이살고추장구이2 깍두기(9) 마카롱(1.2.6) *에너지/단백질/칼슘/철 976.0/40.6/118.9/3.0
7	8	9	10	11
토마코펜쌀밥(홍국) (12) 청국장찌개(5.9.10) 쭈뽕볶음(10) 건파래볶음(5.13) 깎임지 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 753.5/39.9/113.6/3.9	흑미밥 잔치국수(1.6) 등뼈김치찌개(9.10) 루꼴라치즈샐러드 (1.2.5.6) 네모명태전(1.5.6) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 1,163.1/69.2/329.7/5.7	잡곡밥(5) 꽃떡국(1.16) 매콤오리훈제무침 부추계란말이(1) 김구이 배추김치(9) 오렌지 *에너지/단백질/칼슘/철 965.1/38.5/129.2/2.9	강황쌀밥 미니쫄면&삶은달걀 (1.5.6) 무청시래기국 돈수육(10) 배추김치(9) 상추쌈 쌈장, 마늘, 고추 *에너지/단백질/칼슘/철 1,106.8/42.3/94.9/2.8	자율밥 꼬꼬짬뽕대(5.6.15) 북경식잡쌀깨바로우 (1.5.6.10) 배추김치(9) 비타C젤리 열대과일샐러드 (1.2.5.6) 단무지 *에너지/단백질/칼슘/철 866.2/26.5/109.1/11.7
14	15	16	17	18
콩나물밥&양념장(5.16) 어묵김치국(1.5.6.9) 시금치나물 장각닭다리구이 (5.15) 배추김치(9) 초코무스큐브스낵 (1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 1,227.2/56.6/163.7/3.2	잡곡밥(5) 등뼈감자탕(10) 오이생채 한식잡채(1.5.6) 연양식떡갈비 (1.2.5.6.10.15.16.18) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 980.0/34.0/124.5/2.9	새우볶음밥 (1.5.6.9.10.13.15.16.18) 해물볶음우동 (5.6.9.12.13.16.17.18) 청양고추콩나물국(5) 찰도그 (1.2.5.6.10.12.15.18) 배추김치(9) 오렌지 *에너지/단백질/칼슘/철 956.2/32.3/175.0/2.9	발아현미밥 순대국(2.5.6.10.13.16) 비빔만두 (1.5.6.10.16.18) 간장닭갈비(5.15.18) 배추김치(9) 믹스부각(5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 991.8/31.6/105.1/10.4	친환경쌀완두콩밥 북어채우국 목살김치찌개(9.10) 부추겉절이(13) 깍두기(9) 치즈어묵바(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 625.8/39.4/149.2/2.4
21	22	23	24	25
렌틸콩밥 쇠고기미역국(16) 죽순초무침(5.6.13) 재육볶음(10) 배추김치(9) 해쉬브라운피자 (2.5.6.12.13) *에너지/단백질/칼슘/철 895.8/46.8/126.8/2.8	투움바파스타 (2.5.12.13) 빵데계주(1.2.5.6) 등심돈까스 (1.2.5.6.10.12.16) 배추김치(9) 수제과일에이드(13) 요거트과일샐러드 (1.2.5.12) 피클 *에너지/단백질/칼슘/철 593.1/11.0/68.3/1.7	새우볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 무채들깨국 브로콜리*초고추장(셀프) (5.6) 포크타코 (2.5.6.10.12.13) 배추김치(9) 붕어싸만코(1.2.5) *에너지/단백질/칼슘/철 851.9/31.7/199.8/2.5	병아리콩밥 바지락순두부찌개(5.18) 도토리묵김치무침(9) 부추계란말이(1) 불닭함박&스마일감자 (1.2.5.6.12.15) 고들빼기김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 954.3/37.5/123.1/4.9	잡채덮밥&짜장소스 (1.5.6.10.13.16) 짬뽕국(6.9.13.17.18) 탕수육(1.10.12) 배추김치(9) 시험잘봐♡홍삼젤 단무지 *에너지/단백질/칼슘/철 903.4/50.6/116.6/3.6
28	29	30		
흑미밥 콩나물국(5) 루꼴라치즈샐러드 (1.2.5.6) 숯불오리주물럭 조기구이 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 993.4/48.3/146.9/3.3	친환경쌀밥 돈육김치찌개(5.9.10) 콩나물무침(5) 사각어묵볶음(1.5.6) 스노우어니언치킨 (1.5.13.15.16) 깍두기(9) *에너지/단백질/칼슘/철 807.9/40.8/86.7/2.2	치즈김치주먹밥 (1.2.5.6.10) 양송이소프(2.5.6.16) 웨이감자&케첩(5.6.12) 배추김치(9) 바게트버거(2.5.6) 배100%주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 640.5/14.4/74.1/7.0		

### 알레르기 정보

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

### 학교급식 식재료 원산지 표시

쌀/ 밥죽, 누룽지	콩/ 무침, 두부	쇠고기/돼지 고기	닭고기/ 가공품	오리고기/ 가공품	김치/ 배추, 고춧가루	꽃게/낙지	삼치/다랑어	명태/지미	고등어/ 오징어
국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	국내산/ 수입산	국내산/ 원양산	수입산	국내산

※ 학교사정과 식품수급상황에 따라 식단이 변경될 수 있습니다.

※ 위 식단의 영양량 및 원산지 표시는 학교홈페이지(<http://wansango.hs.kr>) -> 열린마당 -> 급식실 -> 이달의식단, 급식계시판에서  
확인하실 수 있습니다.

2025. 4. 1.

전 주 완 산 고 등 학 교 장