



● 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 식품 표시제를 실시하고 있습니다.
특정 식품에 대한 알레르기가 있는 학생은 식단 게시자료 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

1. 식품알레르기란?

특정 식품을 섭취 시 면역시스템이 과다 작용하여 발생하는 알레르기 반응입니다.
대표적인 식품알레르기 증상은 아래 그림과 같습니다.

식품 알레르기 증상



두드러기·홍반
가려움증



복통·구토



의식 저하·
전신 과민반응 쇼크



기침·재채기·
호흡곤란

2. 표시 대상 알레르기 유발 식품은?

난류, 우유, 메밀, 땅콩, 대두, 밀, 잣, 호두, 계, 새우, 오징어, 고등어, 조개류, 복숭아, 토마토, 닭고기, 돼지고기, 쇠고기, 야생산류

3. 알레르기 유발 식품 표시 확인 방법



해당 제품이 재료로 쓰인 경우
함유된 양과 관계없이 원재료 명 제품 포장지에 표시!
같은 제조 과정을 통해 생산해
불가피하게 혼입 가능성이 있는 때도 주의사항 문구 표시

4. 식품알레르기 예방법

어떤 식품에 민감한지 사전에 검사합니다.
알레르기 진단 받은 식품은 섭취하지 않도록 주의합니다.
알레르기 유발 물질 표시 사항 확인 후 제품을 구매합니다.
섭취 전 식품에 알레르기 유발 물질이 함유되었는지 확인합니다.

5. 알레르기 유발 식품 대체식품

알레르기 유발식품 대체식품

알레르기를 유발하는 식품은 비슷한 영양소를 지닌 식품으로 찾아 바꿔주세요!

우유 알레르기 대체 식품	계란 알레르기 대체 식품
두유, 계란, 생선	두부, 콩나물, 육류
콩 알레르기 대체 식품	돼지고기 알레르기 대체 식품
감·미역, 멸치, 가금류	쇠고기, 흰살 생선
밀 알레르기 대체 식품	
감자, 쌀, 우유	



5월 학교급식 식단 안내



Mon	Tue	Wed	Thu	Fri							
		1	2	3							
		토마코펜쌀밥(홍국)(12) 라면사리부대찌개 (1.2.5.6.9.10.15.16) 미트볼데리야끼조림 (1.2.5.6.10.13.15.16) 무나물 청양고추계란말이(1) 깍두기(9) *에너지/단백질/칼슘/철 873.3/31.5/167.5/2.9	블랙치밥(1.2.5.12.15) 팽이버섯된장국(5) 오징어초무침 (5.6.13.17) 콩나물무침(5) 반반치즈핫도그 (1.2.5.6.10.12.15.18) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 991.4/60.0/171.5/3.2	친환경쌀밥 순대국 (2.5.6.10.13.16) 짬뽕소용포 (1.5.6.10.16.18) 부추겉절이(13) 돈육간장불고기(10) 깍두기(9) 양배추쌈&양념장 *에너지/단백질/칼슘/철 969.0/43.3/115.3/4.3							
6	7	8	9	10							
대체 휴일	잡곡밥 청국장찌개(5.9.10) 부추겉절이(13) 스크램블에그(1.5.6.8) 등심돈까스 (1.2.5.6.10.12.16) 총각김치(9) 핫도그 (1.2.5.6.10.12.16) *에너지/단백질/칼슘/철 977.3/37.2/255.0/4.1	찰보리밥 나가사끼짬뽕 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.17.18) 콩나물무침(5) 치즈닭갈비(2.5.6.15) 완자전(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 948.6/37.2/339.1/2.8	김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.15.16) 양지쌀국수 (5.6.15.16.18) 시금치나물 새우튀김(1.5.6.9) 깍두기(9) 아이스바(1.2.5) *에너지/단백질/칼슘/철 886.2/23.1/175.1/2.0	친환경쌀밥 닭국(15) 황도양상추샐러드 (1.2.5.6.11) 오징어실채볶음(13.17) 수제목살스테이크(5.6. 10.12.13.16) 배추김치(9) 던킨도넛(미니글레이즈 드)(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 959.5/38.5/64.2/1.9							
13	14	15	16	17							
잡곡밥 등뼈감자탕(10) 돈채파프리카잡채 (1.5.6.10) 청파래오징어까스 (1.2.5.6.13.17) 짜먹는햄 (1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 934.0/40.4/174.3/3.8	간장계란주먹밥 자율밥 미트볼스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 양송이스프(2.5.6.16) 단무지무침 코코넛허브치킨꼬치 (5.6.12.15) 마늘사쪽빵(2.5.6) 바나나 *에너지/단백질/칼슘/철 919.2/31.6/85.3/11.0	부처님 오신 날	소시지계란볶음밥 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) 콩나물김치국(5.9) 케이준치킨샐러드 (1.2.5.6.13.15) 옥수수함박 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 깍두기(9) 애플파이(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 962.6/33.1/97.7/2.8	친환경쌀밥 참치김치찌개(5.9) 족발&보쌈(10) 쫄면야채무침(5.6.13) 깍두기(9) 타르트(1.2.5.6.11) 상추쌈 *에너지/단백질/칼슘/철 1,035.8/40.0/115.4/3.2							
20	21	22	23	24							
개교기념일	친환경쌀밥 라면사리부대찌개 (1.2.5.6.9.10.15.16) 닭봉조림(15) 김계란말이(1) 청경채겉절이 총각김치(9) 치즈어묵바(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 871.5/43.3/170.0/2.9	친환경쌀밥 쇠고기미역국(16) 참치푸시리샐러드 (1.5.6.12.13) 고추장멸치볶음 돈육간장불고기(10) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 971.0/48.3/121.1/2.8	짬뽕덮밥(5.6.13.15.18) 어묵김치국(1.5.6.9) 감자채볶음(5) 배추김치(9) 토마토치즈폭탄고 피자 (2.5.6) 라이트요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 931.5/23.1/124.8/3.2	찰보리밥 잔치국수(1.6) 오이부추무침(5.6.13) 순대야채볶음 (2.5.6.10.13.16) 불고기양배추전 (1.5.6.10.15.18) 깍두기(9) 토핑요거트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 884.7/26.5/237.1/5.2							
27	28	29	30	31							
잡곡밥 청양고추콩나물국(5) 참치김치볶음(5.9.16.18) 계란후라이(1) 등심돈까스 (1.2.5.6.10.12.16) 무생채(셀프) *에너지/단백질/칼슘/철 706.8/25.1/100.6/2.9	친환경쌀밥 사골국(13.16) 떡갈비연근조림 (5.6.10.12.13.15.16.18) 비엔나메추리알케첩조림 (1.2.5.6.10.12.15.16) 골뱅이실곤약무침(13) 깍두기(9) 초코칩쿠키(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 1,244.0/43.6/115.0/3.8	고추참치덮밥(5.12.16.18) 두부달걀탕(1.5) 짜장떡볶이 (1.5.6.13.16) 김말이튀김(1.5.6.16) 배추김치(9) 사과100%주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 981.0/28.1/109.3/10.6	잡곡밥 짬뽕국 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.17.18) 콩나물무침(5) 건파래볶음(5.13) 장각닭다리구이 (2.5.6.12.13.15.16.18) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 1,064.3/53.7/318.2/5.4	치즈김치주먹밥 (1.2.5.6.10) 유부우동(大) (1.2.5.6.9.13) 피쉬까스(1.5.6.13) 깍두기(9) 청경채겉절이 아이스바(1.2.5) *에너지/단백질/칼슘/철 775.4/25.9/227.1/7.3							
알레르기 정보	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣										
학교급식 식재료 원산지 표시	쌀/ 밥,죽,누룽지	콩/ 두부,김치	쇠고기/닭고기	돼지고기/ 가공품	닭고기/ 가공품	오리고기/ 가공품	김치/ 배추,고춧가루	꽃게/낙지	삼치/다랑어	명태/지미	고등어/ 오징어
	국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산	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, 급식게시판에서 확인하실 수 있습니다.

2024. 5. 1.

전 주 완 산 고 등 학 교 장