



가 정 통 신 문

성실(誠實)

제 2023-56호

교무실 070-7097-0520, 행정실 070-7097-0504, 팩스 031-499-9431 www.jeongwang.ms.kr

2023년 4월 학교급식 식단 안내

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|--|-------------|--|-------------|--------------|---|-----|--------------|---|-----|-----|-----|------------|
| 영양량 및 원산지 표시 | 자세한 원산지 표시 및 영양량은 학교홈페이지를 참고해주세요. [영양량 : 에너지/단백질/칼슘/철] | | | | | | | | | | | | | |
| | 쌀 (햇토미) | 김치(배추, 고춧가루) | 쇠고기 /가공품 | 돼지고기 /가공품 | 닭고기 /가공품 | 오리고기 /가공품 | 낙지 | 고등어 | 명태 동태/코다리 | 갈치 | 조기 | 오징어 | 꽃게 | 두부 /콩비지 |
| | 국내산 | 국내산 | 국내산 (한우) | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 중국산 | 국내산 | 러시아산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 |
| 잡곡 및 찹쌀 : 친환경 제품 사용 // 채소 및 과일류 : 친환경 제품 사용 (수급이 원활하지 않을 경우 일반제품 사용) | | | | | | | | | | | | | | |
| 알레르기 정보 | 1.난류, 2.우유, 3.메밀, 4.땅콩, 5.대두, 6.밀, 7.고등어, 8.계, 9.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산염, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴,전복,홍합포함) 19.잣 옆에 번호로 표시합니다. *특이 식품에 알레르기가 있는 학생은 그날의 식단을 미리 확인 하여 각별한 주의 를 부탁드립니다. | | | | | | | | | | | | | |
| ☞ 아래 식단은 학교 사정이나 물가 변동에 따라 변경될 수 있습니다. ☞ 주별 식재료 원산지 및 영양표시제를 학교홈페이지(알림마당>급식소식)에 탑재하고 있으니 참고 하시기 바랍니다. | | | | | | | | | | | | | | |
| Mon (월) | | Tue (화) | | Wed (수)-수다날 | | | Thu (목) | | | Fri (금) | | | | |
| 3[생일축하해요~] | | 4 | | 5 | | | 6 | | | 7 | | | | |
| 찹쌀밥 쇠고기미역국5.6.16. 명태살두부전1.5.6. 굴뱅이소면무침5.6.13.17. 김치볶음9.13. 우리밀고구마케이크1.2.5.6 | | 현미밥 김치콩나물국5.6.9.13.18. 오리간장불고기5.6.8.13.18 감자햄카레볶음 2.5.6.10.12.13.16.18. 오이김치9.13. 바나나 | | 깍두기볶음밥1.2.5.6.9.10.13.18. 달걀실파국1.5.6.13.18. 미니돈가스샐러드1.5.6.10.11. 단무지오이지무침13. 감귤한모금 찰보루빵1.2.5.6. | | | 차조밥 대구탕5.6.9.13.18. 매콤닭왕구이5.6.13.15.18. 두부엿장조림5.6.13.18. 배추김치9.13. 증편13. | | | 흑미밥 단배추된장국5.6.9.13. 안동찜닭2.5.6.13.15. 어묵간장볶음1.5.6.13. 삼색나물5.6. 미니소시지페스츄리 1.2.5.6.10.12.16. | | | | |
| 814.2/31.9/213/4.7 | | 767.6/33.1/244.6/4.9 | | 807/27.9/198/3.8 | | | 823.8/41.3/273.7/15 | | | 784/35.8/299/3.8 | | | | |
| 10 | | 11 | | 12 | | | 13 | | | 14 | | | | |
| 기장밥 된장찌개[우렁]5.6.9.13.18. 돼지고기고추장볶음 5.6.10.13. 연두부달걀찜1.2.5.9.13. 버터김치볶음2.9.13. 사과13. | | 차수수밥 돼지등뼈감자탕 5.6.9.10.13.18. 비엔나소시지간장볶음 2.5.6.10.13. 멸치무침1.5.6.13. 배추김치9.13. 하트파이1.2.5.6. | | 쇠고기해시라이스 1.2.5.6.10.12.13.16. 불닭케사디아2.5.6.12.13.15.18. 치커리사과유자청무침5.6.13. 깍두기9.13. 청귤에이트 | | | 현미밥 꼬리곰탕5.6.16. 해물떡갈비 1.5.6.9.10.12.13.17. 콩나물무침[고추]5. 깍두기9.13. | | | 짜장면[주식]5.6.10.13.15.16. 흰밥[자율] 두부텐더튀김5.6. ④머스터드소스1.5.13. 배추김치9.13. 딸바라떼2. | | | | |
| 735.7/48.6/293.4/5.1 | | 724.1/30.6/233.9/3.2 | | 805.2/29.9/345.1/3.1 | | | 695.8/44.2/112/4 | | | 854.2/28/302.6/3.6 | | | | |
| 17 | | 18 | | 19[다문화의날] | | | 20 | | | 21 | | | | |
| 옥수수밥 돼지고기김치찌개 5.9.10.13. 광어가스5.6. ④샤워크림소스1.2.5.6.13. 메추리알곤약조림1.5.6.13. 도라지무생채5.6.13. 김구이13. | | 보리밥 시금치된장국5.6.9.13. 쌈장닭갈비5.6.13.15. 오징어김치전1.6.9.13.17. 비름나물무침5.6.13. 오렌지 | | 소고기쌀국수[주식] 2.5.6.10.13.15.16.18. 반미불고기샌드위치 1.2.5.6.10.12.13.16. 감자튀김5.6. 배추김치9.13. 망고주스13. | | | 찹쌀밥 닭개장1.5.6.15. 수제햄박스테이크 1.2.5.6.10.12.13.16. ④소스2.5.6.12.13.16. 쿵샐러드1.2.5.12.13. 깍두기9.13. 참외 | | | 현미밥 감자옹심이수제비국5.6.9. 돼지고기단호박조림 5.6.10.13. 콩나물파채무침5.6.13. 배추김치9.13. 우리쌀초코쿠키1.2.5.6. | | | | |
| 715.9/38.9/262.8/5 | | 775.5/44/338.3/4.9 | | 816.9/30.3/151/5.8 | | | 741.1/37.4/270.4/4.3 | | | 785.1/45.6/257.3/4.3 | | | | |
| 24 | | 25 | | 26 | | | 27 | | | 28 | | | | |
| 보리밥 안동식쇠고기국 5.6.9.13.16.18. 오색동태살튀김1.2.6.13. 국물떡볶이1.2.5.6.9.13. 진미채무침1.5.6.13.17. 깍두기9.13. | | 기장밥 해물순두부찌개 1.5.9.13.17.18. 오향닭조림5.6.12.13.15. 애호박전1.6. 배추김치9.13. | | 제육비빔밥5.6.10.13. 미역왜된장국5.6.13.18. 초코칩트위스트파이1.2.5.6. 배추김치9.13. 샤인머스캣요플레2. | | | 현미밥 청국장찌개5.9.13. 백순대볶음5.6.10.13.18. 고추박완자전1.5.6. 참외오이무침5.6.13. 요구르트2. | | | 치킨마요덮밥 1.5.6.13.15.18. 열갈이된장국5.6.9.13. 비빔국수5.6.9.13. 깍두기9.13. 천혜향컵젤리 | | | | |
| 806.9/38.5/279.5/3.7 | | 732.8/52.3/306.1/6.1 | | 768.1/41.5/347.2/4.6 | | | 810.9/30.1/418.2/6.8 | | | 895.5/30.1/277.1/3.8 | | | | |

식품알레르기 바로 알기!



식품알레르기란?

식품섭취는 영양분을 공급해 우리몸의 구조와 기능을 유지하게 하는 중요한 과정입니다. 그러나 일상적으로 섭취되는 음식을 인체가 나쁜 침입자로 생각하고 싸우려고 하는 면역체계의 과민반응을 '**식품알레르기**' 라고 합니다.

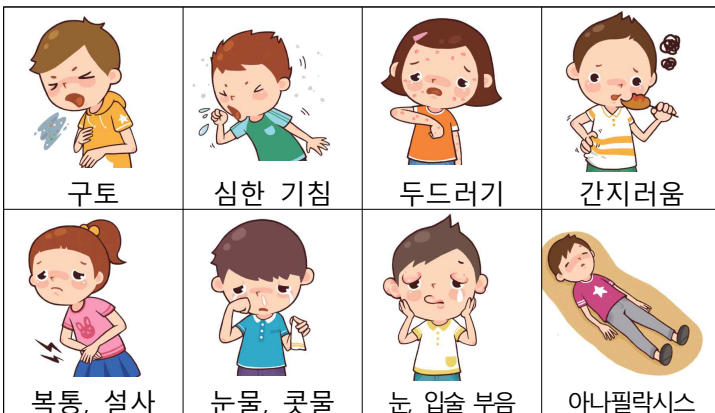
그러나 식품을 먹고 일어나는 반응이라고 해서 모두 식품알레르기는 아닙니다. 식품이나 식품첨가물 섭취 후 발생하는 이상반응을 통칭하여 '**식품이상반응**' 이라고 하는데, 면역학적인 반응에 의해 발생하는 경우를 '**식품알레르기**' 라고 하고 증상은 유사하나 면역학적 기전이 아닌 경우를 '**식품불내성**' 이라 합니다.

예를 들어 우유를 먹은 후 복통 등의 이상반응이 나타났더라도 '유당불내증' 인 경우에는 식품알레르기가 아니므로 병원에서의 검사를 통한 정확한 진단이 필요합니다.



식품알레르기 증상

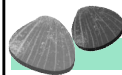
식품알레르기가 있는 식품을 먹거나 몸에 닿으면 여러 가지 증상이 일어날 수 있습니다.



식품알레르기 이렇게 관리해요

식품알레르기의 가장 확실한 치료이자 예방법은 원인 식품을 제한하는 것입니다.

1. 알레르기를 일으키는 식품은 먹지 않습니다.
2. 식품을 만지는 것만으로도 반응이 나타나면 몸에 닿지 않도록 조심합니다.
3. 담임선생님께 말씀드려 학교생활 중에 위험한 일이 일어나지 않도록 합니다.
4. 영양선생님과 상담하고 급식에 들어 있는 식품을 확인합니다.
5. 응급상황을 대비해 보건선생님께 약을 맡겨둡니다.
6. 알레르기를 일으키는 식품과 같은 영양소가 들어 있는 식품을 대신 먹어 균형 잡힌 식사를 합니다.



우리 학교급식에서의 식품알레르기 관리

학교급식에서는 19가지의 알레르기 유발식품이나 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품첨가물이 포함된 음식명에 해당 식품의 번호를 표시한 식단표를 제공합니다.

▶ 학교급식 식단표에 표시하게 되어 있는 식품

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

(예시) 2023.4.3.

참쌀밥
쇠고기미역국 ⑤⑥⑯
골뱅이소면무침 ⑤⑥⑬⑰
명태살두부전 ①⑤⑥
김치볶음 ⑨⑬
우리밀고구마케익 ①②⑤⑥