



# 가정통신문

성실(誠實)

제 2022-43호

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

## 2022년 4월 학교급식 식단 안내

자세한 원산지 표시 및 영양량은 학교홈페이지를 참고해주세요. [영양량 : 에너지/단백질/칼슘/철]

영양량 및 원산지 표시	쌀 (햇토미)	김치(배추, 고춧가루)	쇠고기 /가공품	돼지고기 /가공품	닭고기 /가공품	오리고기 /가공품	낙지	고등어	명태 동태/코다리	갈치	조기	오징어	꽃게	두부 /콩비지
원산지 표시	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 주의를 부탁드립니다.
---------	---

☞ 아래 식단은 학교 사정이나 물가 변동에 따라 변경될 수 있습니다.

☞ 주별 식재료 원산지 및 영양표시제를 학교홈페이지(알림마당)급식소식에 탑재하고 있으니 참고 하시기 바랍니다.

Mon (월)	Tue (화)	Wed (수)-수다날	Thu (목)	Fri (금)
				1
				보리밥 모듬햄찌개 2.5.6.9.10.13.15.16.18. 찹쌀콩명엽채볶음5.6.13. 해물우동볶음 2.5.6.8.9.10.13.16.17.18 도라지오이생채5.6.13.  770.4/36.1/183.8/4
4[생일축하해요~]	5	6	7	8
찹쌀밥 맑은미역국5.6. 오리간장불고기5.6.8.13. 시금치무침5.6.18. 어묵우김치볶음1.5.6.9.13. 레인보우케익1.2.5.6  799.8/34/253.6/5.1	개고기념일	스팸볶음밥1.5.6.9.10.12.13.16. 김치콩나물국5.6.9.13.18 치커리유자청무침5.6.13. 불닭퀘사디아2.5.6.12.13.15.18. 깍두기9.13. 한라봉주스13.  766.8/32.3/431.8/3.8	현미밥 닭곰탕5.6.13.15.18. 코다리양념조림5.6.12.13. 콩나물새송이무침5. 깍두기9.13. 망고푸딩  743.2/34.8/110.4/2.4	보리밥 안동식쇠고기국5.6.9.13.16. 야끼누들두부 2.5.6.10.12.15.17.18. 사과오징어초무침5.6.13.17. 깍두기9.13. 우리밀찰쌀파배기2.6. 703.5/24.5/212.4/5.7
11	12	13[다문화의날]	14	15
귀리밥 참치우거지된장국5.6.9.13. 스크램블에그1.2. 골뱅이소면무침 5.6.13.17.18. 버터김치볶음2.9.13. 흑당코로칸슈1.2.5.6. 697.1/32.2/355.3/5.8	현미밥 해물짬뽕국5.6.8.9.13.17.18 파닭1.2.5.6.13.15.18. 숙주미나리무침 김구이13. 총각김치9.13.  798.9/41/168.2/3.9	짜장면5.6.10.13.15.16.18. 꿔바로우탕수육 1.5.6.10.11.12.13. 단무지 배추김치9.13. 생파인애플  862.7/26/242.5/8.1	차조밥 김치짜글이5.6.9.10.13. 동태채소전1. 청포묵흑임자무침5.13. 오이김치9.13. 블랙찰도그 1.2.5.6.10.12.13.16.17. 729.8/41.6/283.2/4.7	옥수수밥 배추숙대된장국5.6.9.13.18. 청초닭볶음5.6.12.13.15.16.18. 어묵간장볶음1.5.6.13. 오이지무장아찌무침13. 런요구르트2.  809.5/44.2/358.2/3.9
18	19	20	21	22
보리밥 시금치된장국5.6.9.13. 목살스테이크(구운채소) 2.5.6.10.12.13.16.18. 건파래볶음13. 무생채5.6.13. 꿀떡13. 769.2/37.4/257.5/4.5	기장밥 들깨수제비국5.6.9.13. 돈육메추리알장조림 1.5.6.10.13.18. 매콤해물잡채5.6.8.9.13.17. 배추겉절이9.13.  730.3/41.7/308.4/5.5	산나물밥⊕된장양념장5.6.13. 콩나물국5.6.9.13. 닭봉튀김1.2.5.6.15. 무조미김 배추김치9.13. 오렌지  779/42.9/468.2/7.5	현미밥 대구탕5.6.9.13. 완자간풍조림 1.2.5.6.10.12.13.15.16.18. 방풍나물5.6.13. 김치스팸볶음6.9.10.13. 짜먹는요거트2.  719.5/38.5/350.8/5.2	차수수밥 얼갈이된장국5.6.9.13. 두부달콤강정5.6.13.18. 로제떡볶이 1.2.5.6.10.12.13.15.16.18. 삼색나물5.6.13. 바나나  809.3/28.1/377.5/4.9
25	26	27	28	29
귀리밥 닭개장1.5.6.15. 해물떡갈비 1.5.6.9.10.12.13.17. 쿵샐러드1.2.5.12.13. 멸치무침1.5.6.13. 깍두기9.13.  743/43.9/194.5/5.1	현미밥 어묵국1.5.6.9.13.18. 돼지고기고추장볶음 5.6.10.13. 감자조림5.6.13. 오이김치9.13. 크림치즈크로켓1.2.5.6. 719.4/45.7/290./4	치킨마요덮밥1.5.6.13.15.18. 김치콩나물국5.6.9.13. 비빔쫄면5.6.13. 단무지무장아찌무침13. 수제에그타르트1.2.5.6.  909.4/30.2/256.9/5.6	흑미밥 된장찌개5.6.9.13.18 육전⊕파채1.2.5.6.13.16. 오징어볶음5.6.13.17. 배추김치9.13.  705.7/39.8/347.9/5.1	보리밥 꼬리곰탕5.6.16. 순대볶음5.6.10.13.18. 참외오이무침5.6.13. 깍두기9.13. 딸기크림치마카롱1.2.5.6.  721.1/25.2/191.4/5.7

## 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 계 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) 2022.4.4.

참쌀밥	
맑은미역국	⑤⑥
오리간장불고기	⑤⑥⑧⑬
시금치무침	⑤⑥⑬⑱
어묵무김치볶음	①⑤⑥⑨⑬
레인보우케익	①②⑤⑥

자료 및 그림 출처 : 식품알레르기 교육 참고자료(2016, 교육부), 식품알레르기 이렇게 알아보아요(2011, 서울시교육청), KDA 국민영양(2021.3. 대한영양사협회), 경기 온나눔 콘텐츠