



## 4월 영양소식지

따뜻한 마음으로  
함께 꿈꾸며 배우는  
아름다운 동남교육

<https://school.jbedu.kr/irdongnam>

### <면역과 알레르기>

식품안전에 대한 사회적인 관심이 높아감에 따라 학생들에게 제공되는 학교급식 식단에 식재료 원산지뿐 아니라 **알레르기 유발식품 표시제를 2012년 9월부터 전국의 모든 학교에서 실시하게 되었습니다.**

이에 본교에서도 알레르기 유발식품을 학교급식 식단에 안내하고 있습니다. 식단을 참고하셔서 병원진단을 받거나 확실한 증상이 있는 학생들이 해당 식품을 섭취하지 않도록 가정에서 지도해 주시기 바랍니다.

#### □ 식품 알레르기란?

식품의 특정 단백질에 의한 비정상적인 면역반응 결과 피부(두드러기 등), 소화기(구토, 설사 등), 호흡기(기침, 호흡곤란 등), 순환계(아나필락시스 쇼크)에서 이상반응이 나타나는 현상입니다.

병원균은 아니지만 꽃가루를 마시거나 음식을 먹었을 때에도  
우리 몸의 면역세포와 항체는 균이 들어왔을 때처럼 공격을 하지요.



#### □ 식품 알레르기 표시제

식단에 표시되는 19가지 알레르기 유발식품의 종류는  
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣입니다.

이 식품을 사용하거나 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품 첨가물을 이용한 식품이 사용된 경우, 음식명에 다음과 같이 번호로 표시됩니다.

#### ◎ 학교 급식 식단표(예)

2	3
흑미장잡곡밥 감자양송이들깨탕 9.13. 치즈불닭 2.5.6.13.15 김자반 13. 중식가지돈육볶음 5.6.10.12.13. 열무김치2 9.13. 파인애플	친환경현미밥 물만두국 1.5.6.10.13. 연두부/양념장 5.6. 연근샐러드 1.5.12.13. 자반고등어구이 5.6.7.13. 각두기 9.13. 씨없는포도

#### □ 식품 알레르기 증상

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



#### □ 식품 알레르기 대책

1. 알레르기를 일으키는 식품은 먹지 않아요.
2. 식품을 만지는 것만으로도 반응이 나는 어린이는 몸에 닿지 않도록 조심해요.
3. 담임선생님께 말씀드려 학교생활 중에 위험한 일이 일어나지 않도록 해요.
4. 영양선생님과 상담을 하고, 급식에 들어있는 식품을 확인하도록 해요.
5. 응급상황을 대비해 보건선생님께 약을 맡겨 두어요.
6. 알레르기를 일으키는 식품과 같은 영양소가 들어있는 식품을 대신 먹어 균형잡힌 식사를 해요.

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 네이버\*다음 검색]

#### ◇ 우리학교 학교급식 식재료 원산지 표시 안내

쌀/밥, 죽, 누룽지	김치/배추, 고춧가루	쇠고기/가공품	돼지·닭·오리 고기/가공품	오징어, 낙지/가공품	명태/가공품	고등어, 참조기, 아귀/가공품	갈치/가공품	꽃게/가공품	미꾸라지/가공품	두부/콩, 콩국수, 콩비지	다랑어/가공품	아귀/가공품	주꾸미/가공품	전복/가공품	방어/가공품
국내산	국내산	국내산(한우)/별도표시	국내산/국내산	별도표시	러시아/별도표시(명엽채 등)	국내산/별도표시	별도표시	중국산/별도표시	국내산/별도표시	별도표시	가다랑어: 외국산 참치: 원양산	국내산/별도표시	베트남산/별도표시	국내산/국내산	국내산/국내산

※ 식단별 원산지 표시는 학교 홈페이지(<https://school.jbedu.kr/irdongnam>)에 안내되어 있습니다.



# 4월 학교급식 식단 안내



3/31 <b>Mon</b>	4/1 <b>Tue</b>	4/2 <b>Wed</b> 수다날	4/3 <b>Thu</b>	4/4 <b>Fri</b>
	친환경흑미밥 근대된장국(2.5.6.9.18) 취나물무침 간장오리불고기(5.6.13) 순살코다리강정(2.5.6.12.13) 배추김치(9) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 628.9/41.0/211.1/4.6	곤드레나물밥/양념간장(5.6.13.16) 우거지등뼈탕(2.5.6.9.10.18) 찹쌀귀바로우/파인소스(1.5.6.10.13) 순살가자미카레구이(2.5.6.12.13.16.18) 우렁야채초무침(5.6.13) 각두기(9) 포도주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 651.9/25.3/285.3/8.5	친환경보리밥 꽃게탕(5.6.8.17) 수원왕갈비통닭(5.6.13.15.18) 두부조림(5.6.10.13) 유자단무지냉채(5.13) 각두기(9) 친환경 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 595.2/28.4/158.6/3.5	친환경흑미밥 조갯살순두부찌개(1.5.9.18) 죽발/파채무침(5.6.10.13) 메밀막국수(1.3.5.6.13) 당호박죽(6.13) 보쌈김치(9) 식목일 마카롱(1.2.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 660.1/26.2/172.5/2.7
4/7 <b>Mon</b>	4/8 <b>Tue</b>	4/9 <b>Wed</b> 수다날	4/10 <b>Thu</b>	4/11 <b>Fri</b>
친환경귀리밥 청국장찌개(5.6.9.18) 닭갈비(5.6.13.15) 순살연어갈릭스테이크구이(1.2.5.6.13) 청경채나물무침(5.6) 갯김치(9) 수제요거트(2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 623.5/34.2/252.6/3.6	친환경현미밥 한우장터국밥(2.5.6.9.10.16.18) 돼코바(1.2.5.6.10.12.13) 삼색감자채볶음(5.13) 미역줄기볶음(5) 배추김치(9) 치즈핫도그(1.2.5.6.10.12.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 648.7/32.0/222.8/3.3	날치알김치볶음밥(5.9) 미소된장국(2.5.6.9.18) 닭날개자매이카오븐구이(2.5.6.12.13.15.16.18) 브로콜리우영어묵골소스볶음(1.5.6.13.18) 시금치나물 각두기(9) 비타민유자주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 579.4/26.3/161.2/2.8	친환경차조밥 조갯살수제비국(1.2.5.6.9.13.18) 한돈한우떡갈비/채소무침(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 새우살부추전(1.5.6.9.13) 도토리묵무침(5.6.13) 충각김치(9) 친환경 방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 670.3/25.1/177.8/4.2	친환경흑미밥 미니우동(1.2.5.6.7.9.13.18) 안동찜닭(5.6.13.15.16) 야채계란찜(1.2.5.6.9.10.15.16) 마늘종고추장무침(5.6.13) 배추겉절이(담금)(9) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 570.9/28.9/185.1/2.8
4/14 <b>Mon</b>	4/15 <b>Tue</b>	4/16 <b>Wed</b> 수다날	4/17 <b>Thu</b>	4/18 <b>Fri</b>
삼선자장면(새우)(1.5.6.9.10.13.16.17) 작은밥(선택) 계란파국(1.2.5.6.9.18) 돈육배추찜(5.6.10.13) 복만두찜(1.5.6.10.16.18) 고들단무지무침 각두기(9) 식물성요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 643.9/40.1/208.8/4.4	친환경귀리밥 꽃떡국(1.5.6) 닭고기김치찜(5.6.9.13.15) 비엔나나비파스타볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 참쌀콩멸치볶음(5.13) 충각김치(9) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 663.2/35.2/265.2/3.4	한우콩나물푼밥(5.6.16) 애호박돈육찌개(2.5.6.9.10.18) 달고마떡볶이(1.5.6.13) 꼬마김말이(1.5.6.17.18) 오이도라지무침(5.6.13) 각두기(9) 청포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 637.4/22.0/181.8/8.9	친환경수수밥 쇠고기미역국(2.5.6.9.16.18) 닭다리오븐구이(5.6.12.13.15) 달테이블파스타샐러드/참깨D(1.5.6.12) 애호박느타리볶음(9) 배추김치(9) 르뱅애플잼쿠키(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 710.7/27.0/140.6/2.6	친환경혼합잡곡밥(5) 아귀매운탕(2.5.9.18) 돈육복합(1.2.5.6.10.12.13.16) 미트볼잠발라소스조림(1.2.5.6.10.12.13.16) 사과양상추샐러드/키위D(1.2.5.6) 배추김치(9) 짜요짜요(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 625.4/33.7/252.2/3.6
4/21 <b>Mon</b>	4/22 <b>Tue</b>	4/23 <b>Wed</b> 수다날	4/24 <b>Thu</b>	4/25 <b>Fri</b>
친환경보리밥 햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.15.16.18) 닭살바베큐조림(5.6.12.13.15) 순살전갱이데리야끼소스구이(5.6.13) 머위무침(5.6) 열무김치(9) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 650.6/35.4/190.1/3.8	친환경수수밥 어묵국(1.2.5.6.9.18) 직화간장불고기(5.6.10.13.18) 크리스피두부샐러드/오리엔탈D(5.6.12) 상추부추들깨무침(5.6.13) 충각김치(9) 꿀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 636.7/27.1/164.4/2.8	김밥볶음밥(1.2.5.6.10.15.16) 맑은유부장국(1.2.5.6.7.9.13.18) 매콤돼지갈비찜(5.6.10.13) 명엽채조림(5.6.13) 민물새우시래기조림(선택)(5.6.9) 각두기(9) 학교로간살구(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 591.6/26.7/251.3/4.1	친환경혼합잡곡밥(5) 황태콩나물국(5.6) 로제찜닭(2.5.6.10.12.13.15.16) 포테이토가자미가스/감귤타르타르S(1.5.6.13) 툇나물두부무침(5.13) 배추김치(9) 토마토베리샐러드(12.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 666.4/35.4/201.0/2.8	친환경기장밥 참치김치찌개(2.5.6.9.18) 목살잡스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16) 까르보나라스파게티(1.2.5.6.10.13.16) 곤드레새송이볶음(5.6) 갯김치(9) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 712.4/35.3/196.9/3.2
4/28 <b>Mon</b>	4/29 <b>Tue</b>	4/30 <b>Wed</b> 수다날	5/1 <b>Thu</b>	5/2 <b>Fri</b>
친환경귀리밥 물만두국(1.5.6.10.16.18) 오리불고기(5.6.13) 해물파전(1.5.6.8.9.17.18) 사과오이무침(5.6.13) 김부각(5) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 710.2/25.7/140.4/5.4	친환경녹미밥 감자옹심이들깨국(17) 동파육청경채찜(5.6.10) 마파두부(5.6.10.12.13.18) 싸먹는오리햄(1.2.5.6.10.15.16) 각두기(9) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 564.1/32.6/220.7/3.3	마카니커리라이스(2.5.6.10.12.13.16.18) 감자팽이버섯국(2.5.6.9.18) 고구마돈사태찜(5.6.10.13) 순살고등어마요된장구이(1.5.6.7.13) 배추김치(9) 장앤티브요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 693.5/36.0/254.8/2.9		

※ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.

## 알레르기정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다. 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대처할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다. 식품알레르기 번호는 주재료 및 양념류를 포함하여 작성하였습니다.

## 식재료 원산지 및 영양량 표시 정보

우리학교 홈페이지(<https://school.jbedu.kr/irdongnam>) → 학교소식 → 학교급식 → 급식게시판을 참조해주세요.