

교 훈 꿈·사랑·건강	시화초등학교 3월 식단표	영양 상담실 031-503-0598
----------------	------------------	------------------------

식재료 원산지 표시	자세한 원산지 표시 및 영양량은 식당, 홈페이지 등을 참고해 주세요.														
	쌀	김치(배추, 고춧가루)	쇠고기/가공품	돼지고기/가공품	닭고기/가공품	오리고기/가공품	새우/가공품	미역	바지락살	오징어	임연수	명태	고등어	두부	콩
	국내산 시흥시	국내산	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	국내산/베트남	국내산	국내산	국내산	미국, 러시아	국내산	국내산	국내산	국내산
	잡곡 및 참쌀 : 친환경(국내산) 식재료, 칼슘강화참쌀 사용 채소 및 과일류 : 친환경(국내산) 식재료 사용, 과일은 일부 품목(바나나, 레몬 등) 수입 식재료 사용														
알레르기 정보	①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲자른 <b>식단표 옆에 번호로 표시</b> 합니다. 기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.														

월	화	수	목	금																
<table><tr><th>사용 식재료</th><th>알레르기 정보 표시</th></tr><tr><td>마요네즈</td><td>①난류</td></tr><tr><td>치즈, 버터</td><td>②우유</td></tr><tr><td>콩나물, 숙주나물, 두부</td><td>⑤대두</td></tr><tr><td>건새우, 새우젓</td><td>⑨새우</td></tr><tr><td>한우잡뼈</td><td>⑬소고기</td></tr><tr><td>굴소스</td><td>⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함)</td></tr><tr><td colspan="2">건새우, 한우잡뼈는 국의 육수를 우려낼 때 사용합니다.</td></tr></table>			사용 식재료	알레르기 정보 표시	마요네즈	①난류	치즈, 버터	②우유	콩나물, 숙주나물, 두부	⑤대두	건새우, 새우젓	⑨새우	한우잡뼈	⑬소고기	굴소스	⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함)	건새우, 한우잡뼈는 국의 육수를 우려낼 때 사용합니다.		<div>2</div> <div></div>	<div>3</div> <div>기장밥 어묵국⑥⑨⑬⑱ 미트볼스테이크 ①⑤⑥⑩⑫ 깍두기, 새학기케이크 ①②⑤⑥</div>
사용 식재료	알레르기 정보 표시																			
마요네즈	①난류																			
치즈, 버터	②우유																			
콩나물, 숙주나물, 두부	⑤대두																			
건새우, 새우젓	⑨새우																			
한우잡뼈	⑬소고기																			
굴소스	⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함)																			
건새우, 한우잡뼈는 국의 육수를 우려낼 때 사용합니다.																				
<div>6</div> <div>차조밥 차돌된장찌개⑤⑨⑬ 돈육메추리알조림①⑩ 멸치국물볶음⑥ 볶음김치 방울토마토⑫</div>	<div>7</div> <div>현미밥 팽이버섯된장국⑤⑨ 간장찜닭⑮ 두부썩갠무침⑤ 총각김치 사과</div>	<div>8</div> <div>수수밥 김치콩나물국⑤⑨ 캠핑모듬구이&amp;쌈장 ②⑤⑥⑩⑮⑱ 열대과일샐러드②⑪⑬ 배추김치</div>	<div>9</div> <div>기장밥 부대찌개⑤⑥⑩⑫ 가자미생선가스①⑤⑥ &amp;타르타르소스①② 감자채볶음 깍두기</div>	<div>10</div> <div>보리밥 미역국⑬ 떡갈비②⑤⑥⑩ 잡채 배추김치 천혜향</div>																
<div>13</div> <div>현미밥 오징어맑은찌개⑨⑪ 닭고기양념구이 ⑤⑥⑫⑬⑮ 봄동콩샐러드②⑤⑬ 총각김치</div>	<div>14</div> <div>기장밥 황태무우국①⑤ 돼지고기김치볶음⑩ 연두부찜&amp;달래간장⑤ 오이김치</div>	<div>15</div> <div>치킨카레라이스 ②⑤⑥⑮ 통새우튀김①⑤⑥⑨ 깍두기 바나나크로플 ①②⑤⑥⑬</div>	<div>16</div> <div>차조밥 돼지고기김치찌개⑨⑩ 청포묵무침 임연수간장구이⑤⑥ 총각김치</div>	<div>17</div> <div>보리밥 콩나물국⑤⑨ 닭갈비⑤⑥⑫⑬⑮⑱⑳ 김자반 백김치 파인애플</div>																
<div>20</div> <div>울무밥 건새우아욱국⑨ 돈육볶음⑩ 콩나물무침⑤ 배추김치 과일주스</div>	<div>21(세계음식의 날-한국)</div> <div>만들어 먹는 충무김밥 (밥&amp;김&amp;오징어어묵무침) ①⑤⑥⑪⑫⑬ 감자옹심이국⑤⑥⑨ 겉절이 경단①②⑤⑥</div>	<div>22</div> <div>차조밥 유부된장국⑤⑨ 치즈뿌링뿌링치킨 ②⑤⑥⑮⑱ &amp;요거트소스② 토마토꿀샐러드⑫ 깍두기</div>	<div>23</div> <div>수수밥 맑은순두부찌개⑤⑨ 훈제오리채소볶음①② &amp;무쌈 부추들기름무침⑤ 배추김치</div>	<div>24</div> <div>기장밥 백짬뽕국⑤⑥⑨⑬⑮⑱⑳ 돼지갈비구이⑩ 미역줄기볶음 총각김치 키위</div>																
<div>27</div> <div>보리밥 닭곰탕⑮ 소스에빠진탕수육 ⑤⑥⑩ 청경채사과무침 배추김치, 과일주스</div>	<div>28</div> <div>차조밥 도토리묵온국⑨ 군만두②⑤⑥⑩⑮⑱ 한우불고기볶음우동 ⑥⑬⑱ 겉절이</div>	<div>29</div> <div>칼슘찰밥 크림수프②⑤⑥⑩⑮⑱ 피자롤가스 ①②⑤⑥⑩⑫⑬ &amp;소스②⑫⑬ 과일푸딩샐러드⑬, 깍두기</div>	<div>30</div> <div>현미밥 열갈이된장국⑤⑨ 고등어구이⑥⑦ 어묵감자조림 배추김치</div>	<div>31</div> <div>수수밥 들깨미역국⑬ 콩나물불고기⑤⑩ 총각김치 블루베리&amp;요거트②</div>																

★ 주간 식단 및 알레르기 표시, 원산지 표시는 매주 학교 홈페이지에 게시하고 있습니다.

## 식품 알레르기 바로 알기!

### 식품알레르기란 무엇일까요?

우리가 일상적으로 섭취하는 음식을 인체가 나쁜 침입자로 생각하고 싸우려고 하는 면역체계의 과민반응을 ‘식품 알레르기’라고 합니다.

그러나 식품을 먹고 일어나는 반응이라고 해서 모두 식품알레르기는 아닙니다. 예를 들어 우유를 먹은 후 복통 등의 이상반응이 나타났더라도 ‘유당불내증’인 경우에는 식품알레르기가 아니므로 병원에서의 검사를 통한 정확한 진단이 필요합니다.



### 알레르기의 증상은?

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



### 식품알레르기 이렇게 관리해요

식품알레르기의 가장 확실한 치료이자 예방법은 원인 식품을 먹지 않는 것입니다.

1. 알레르기를 일으키는 식품은 먹지 않습니다.
2. 식품을 만지는 것만으로도 반응이 나타나면 몸에 닿지 않도록 조심합니다.
3. 담임선생님, 영양선생님, 보건선생님께 이야기합니다.
4. 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 표시되는 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. 3. 31.

수수밥  
 들깨미역국⑩  
 콩나물불고기⑤⑩  
 총각김치  
 블루베리&요거트②

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

2023년 3월 2일  
 시 화 초 등 학 교 장