

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	낙지/주꾸미	명태/가공품	고등어/가공품	아귀/가공품	오징어/가공품	꽃게/가공품	갈치	다랑어	두부/콩
	시흥시	국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	국내산/베트남	러시아	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산, 오로코, 만, 세네갈	원양, 남태평양	국내산/국내산
	잡곡 및 찰쌀 : 친환경(국내산) 식재료, 칼슘강화찰쌀 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), ⑲잣, ⑳망고, ㉑키위, ㉒수박, ㉓순대, ㉔올리브 기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.														

월		화		수	목		금																
한국인 영양섭취기준을 준수하여 제공합니다.				<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>간장, 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	간장, 콩나물, 숙주나물, 두부	⑤대두	건새우, 새우젓	⑨새우	한우잡뼈	⑬소고기	굴소스	⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함)	건새우, 한우잡뼈는 국의 육수를 우려낼 때 사용합니다.	
사용 식재료	알레르기 정보 표시																						
마요네즈	①난류																						
치즈, 버터	②우유																						
간장, 콩나물, 숙주나물, 두부	⑤대두																						
건새우, 새우젓	⑨새우																						
한우잡뼈	⑬소고기																						
굴소스	⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함)																						
건새우, 한우잡뼈는 국의 육수를 우려낼 때 사용합니다.																							
<table><tr><th>에너지</th><th colspan="3">에너지 구성 비율</th></tr><tr><th>(한끼)</th><th>탄수화물</th><th>단백질</th><th>지방</th></tr><tr><td>570kcal</td><td>55~65%</td><td>7~20%</td><td>15~30%</td></tr></table>	에너지	에너지 구성 비율			(한끼)	탄수화물	단백질	지방	570kcal	55~65%	7~20%	15~30%	매주 식단의 자세한 영양정보는 학교 홈페이지에서 확인할 수 있습니다.										
에너지	에너지 구성 비율																						
(한끼)	탄수화물	단백질	지방																				
570kcal	55~65%	7~20%	15~30%																				
4		5		6		7		8															
차조밥 들깨미역국 순살매운닭볶음⑤⑥⑬ 콩나물무침⑤ 충각김치⑨ 청포도		칼슘찰밥 어묵물떡국⑤⑥ 캠핑모듬구이&쌈장 ②⑤⑥⑩⑬⑮ 감자채볶음 배추김치⑨		구운양파카레라이스 ②⑤⑥⑬⑮⑮⑮ 카레에바진공룡 ①②④⑤⑥⑬⑮⑮ 봄동콩샐러드①②⑤⑬ 깍두기⑨, 쿠키①②⑤⑥		기장밥 백짬뽕국&중화면 ⑤⑥⑨⑬⑮⑮ 닭고기개썬볶음 ①⑤⑥⑬⑮⑮ 오이김치⑨, 바나나		조각서리태밥⑤ 유부된장국⑤⑥⑨ 돼지고기묵살참스테이크 ⑤⑥⑩⑬⑮⑮ 매콤무생채 배추김치⑨															
11		12		13		14		15															
울무밥 황태무우국①⑤ 바삭간장불고기⑤⑥⑩ &새우침⑨ 새송이버섯애호박볶음⑨ 배추김치⑨		보리밥 달걀실파국① 닭고기양념구이 ⑤⑥⑬⑮⑮ 두부썬갓무침⑤ 충각김치⑨ 파인애플		미트볼토마토파스타 ①②⑤⑥⑩⑬⑮⑮⑮⑮⑮⑮⑮⑮ 오지치즈후라이 ①②⑤⑥⑩⑬ 과일푸딩샐러드② 채소피클		흑미밥 부대찌개 ①②⑤⑥⑨⑩⑬⑮⑮ 닭고기생선튀김① &탕수어소스⑤⑥⑬⑮⑮ 어묵볶음⑤⑥⑬⑮ 깍두기⑨		현미밥 된장찌개⑤⑥⑨ 돼지고기두루치기 ⑤⑥⑩⑬⑮ 김자반⑤ 배추김치⑨ 과일꼬치⑫															
18		19(한국음식의 날-강원도)		20		21		22															
수수밥 바지락살미역국⑤⑥⑬ 돼지갈비구이⑤⑥⑩ 멸치국물볶음⑥ 볶음김치⑨		곤드레나물밥 &달래간장소스⑤⑥ 초당순두부찌개⑤⑨ 닭갈비②⑤⑥⑬⑮⑮ 동치미⑨ 감자빵①②⑤⑥		멸치김가루밥⑤ 배추미소된장국⑤⑥ 차돌깻잎떡볶이 ①⑤⑥⑬⑮ 나쵸치즈샐러드 ①②⑤⑥⑬⑮⑮ 단무지		기장밥 고추장찌개⑩ 삼치구이⑤⑥ 잡채⑤⑥ 겉절이김치⑨		차조밥 시금치된장국⑤⑥⑨ 간장찜닭⑤⑥⑬⑮ 도라지오이생채 배추김치⑨ 오렌지															
25		26		27		28		29															
기장밥 콩나물국⑤⑨ 오리주물럭&무쌈 ⑤⑥⑬⑮ 미역줄기볶음 배추김치⑨		현미밥 김치어묵국⑤⑥⑨ 달걀찜①⑨ 한우불고기볶음우동 ⑤⑥⑬ 깍두기⑨ 사과		비빔밥①⑤⑥⑬ &매실장아찌고추장 팽이버섯된장국⑤⑥⑨ 배추김치⑨ 자두주스		찰옥수수밥 빼없는감자탕⑤⑥⑨⑩ 아귀살튀김① &칠리소스⑤⑥⑬⑮ 백김치⑨ 꽃전견과류카나페 ①②⑤⑥		차조밥 떡만둣국①⑤⑥⑩⑬⑮ 돈육매추리알조림 ①⑤⑥⑩ 오이고추된장무침⑤⑥ (저학년:오이무침) 배추김치⑨															



식품 알레르기 바로 알기!

식품알레르기란 무엇일까요?

우리가 일상적으로 섭취하는 음식물을 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) 2024. 3. 22.

차조밥
시금치된장국⑤⑥⑨
간장찜닭⑤⑥⑬⑮
도라지오이생채
배추김치⑨
오렌지

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

2024년 3월 4일

시 화 초 등 학 교 장