바른 마음
바른 행동

지 축 교 육 통 신

바른 품성, 따뜻한 배움, 행복한 성장

지축초 - 3464
담당부서 : 영양
☎ : 02-381-3911

4월 식단예정표

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
				4/1(생일 축하의 날)
▸ 식품알레르기 유발 식품이 들어있는 음식명에 번호로 표시 하였습니다.해당 식품에 특정 증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식시 각별한 주의를 부탁드리며, 담임선생님께도 알려주시기 바랍니다. ▸ **식단은 학교사정과 식자재 수급에 따라 변경 될 수 있습니다.**				발아현미밥 관자살 미역국(5.6.13.18.) 크래미오이초무침(13.) 오삼불고기(5.6.10.13.17.) 배추김치(9.13.) 376.5/21.5/90.2/1.9
4	5	6(잔반 없는 날)	7	8
차조밥 삼색조랭이떡국(1.5.6.13.16.) 치즈닭갈비(2.5.6.13.) 우엉어묵볶음(1.5.6.13.16.) 배추김치(9.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 605.4/30.4/202.3/3.5	기장보리밥 쇠고기낙지전골(5.6.16.18.) 돈사태단호박조림(5.6.10.13.) 콩나물매콤무침(5.) 겉절이김치(9.13.) 참외 457.7/31.3/86.1/3.2	김밥볶음밥(1.2.5.6.8.10.13.16.) 우동국(1.5.6.13.16.) 탄두리닭윙(2.5.6.13.15.) 단무지무침(13.) 깍두기(9.13.) 571.2/24.6/133.3/2.5	서리태밥(5.) 쇠고기배추국(5.6.16.) 메추리알장조림(1.5.6.13.) 시금치들깨무침 돼지고기김치볶음*(9.10.13.) 감귤 젤리스틱 447.2/23/112.1/4.2	옥수수알밥 건새우아욱된장국(5.6.9.13.) 소고기마파두부(5.6.12.13.16.) 간장닭강정(5.6.13.15.) 총각김치(9.13.) 1316.4/27.2/191.2/3.2
11	12	13	14	15
율무밥 닭곰탕(5.8.13.15.) 탕평채(5.6.13.16.) 치즈함박스테이크(1.2.5.6.10.13.16.) 함박소스(1.2.5.6.12.13.16.) 배추김치(9.13.) 522.5/30.3/114.9/2.9	차수수밥 황태콩나물국(5.6.13.) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13.) 브로콜리계란찜(1.9.13.) 총각김치(9.13.) 배 557.8/31.5/90.1/2.8	비빔밥(5.6.13.16.) 연두부달걀국(1.5.6.9.13.) 백김치(9.13.) 딸기맛요구르트(100)(2.) 앙금절편(5.) 545/19.3/254.3/2.6	귀리밥 바지락살순두부찌개(5.6.9.10.13.18.) 쇠고기감자조림(5.6.13.16.) 가자미버터구이(2.5.6.13.) 열무김치(9.13.)/멜론 696.9/35.2/159.3/5.7	팥밥 브로콜리스프(2.5.6.13.16.) 포크커틀렛(1.2.5.6.10.12.13.16.) 콘양배추샐러드(1.2.5.12.13.) 깍두기(9.13.) 마들렌(1.2.5.6.) 1326.9/27.6/131.2/1.9
18	19	20	21	22
차조보리밥 다시마감자국(5.6.13.18.) 콩나물오색채(1.5.6.8.13.) 당면불고기(5.6.13.16.) 겉절이김치(9.13.) 사과 412.7/18.8/87.2/3	흑미밥 쇠고기두부고추장찌개(5.6.16.) 애호박새우젓볶음(5.9.13.) 매실소스&고기튀김(1.5.6.10.13.) 총각김치(9.13.)/ 오렌지 1149.3/26.6/82.3/2.1	돈육카레라이스(2.5.6.10.13.) 닭다리파슬리구이(13.15.) 배추김치(9.13.) 망고그릭요거트(2.) 580.8/36.5/183.1/2.8	기장밥 건새우시금치된장국(5.6.9.13.) 버섯잡채(5.6.8.13.16.) 아귀살깐풍(1.2.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 1153.4/21.8/153/4	혼합잡곡밥(5.) 육개장(1.5.6.13.16.) 미트볼떡조림(1.2.5.6.10.12.13.16.) 취나물버섯볶음(5.6.18.) 총각김치(9.13.) 499.3/17.5/95.7/3.4
25	26	27	28	29
약콩밥(5.) 시래기된장국(5.6.13.) 오징어무조림(s)(5.6.13.17.) 바베큐폭찹(2.5.6.10.12.13.16.) 총각김치(9.13.) 455.8/36.8/185.8/3	보리밥 햄모둠찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16.) 사과도라지생채(5.6.13.) 훈제오리채소볶음(5.6.13.) 백김치(9.13.) 생크림오믈렛빵(1.2.5.6.13.) 555.6/26.2/72.2/3.6	파인애플볶음밥 (1.5.6.10.13.18.) 미소된장국(5.6.13.) 오이지무침(13.) 고구마츄러스맛탕(1.2.5.6.13.) 깍두기(9.13.) 1197.9/17.1/108.9/2.1	흑미귀리밥 쇠고기무국(5.6.16.) 알감자약고추장조림(5.6.10.13.) 닭다리살바베큐(5.6.12.13.) 배추김치(9.13.) 551.3/28.4/65.5/2.3	현미찹쌀밥 된장찌개(5.6.9.13.) 오향장육(5.6.10.13.) 오이부추무침(13.) 겉절이김치(9.13.) 골드파인애플 469.1/24.9/115/2.9

▸원산지표시:본교에서 사용하는 식재료의 원산지에 관한 내용입니다.(**영양량 표시는 학교홈페이지 확인**)

구분	쌀/밥,죽,누룽지	김치(배추,고춧가루)	쇠고기/가공품	돼지고기/가공품	닭고기/가공품	오리고기/가공품	낙지	우럭	고등어	명태(동태/코다리)	갈치	오징어	꽃게	조기	다랑어	아귀	쭈꾸미	콩(두부/콩국수/콩비지)
원산지	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	중국산	국내산	국내산	러시아산	중국산	국내산	국내산	중국산	수입산	국내산	수입산	국내산

*알레르기 유발식품 표시

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

★ 기타 표기되지 않은 식품으로 인한 알레르기가 있는 학생은 지축초 홈페이지 주간식단계획을 참고해주세요.

지 축 초 등 학 교 장

식품알레르기 바로 알기!

식품알레르기란?

식품 섭취는 영양분을 공급해 우리 몸의 구조와 기능을 유지하게 하는 중요한 과정입니다. 그러나 일상적으로 섭취되는 음식물을 인체가 나쁜 침입자로 생각하고 싸우려고 하는 면역체계의 과민반응을 **'식품알레르기'**라고 합니다.

그러나 식품을 먹고 일어나는 반응이라고 해서 모두 식품알레르기는 아닙니다. 식품이나 식품첨가물 섭취 후 발생되는 이상반응을 통칭하여 **'식품이상반응'**이라고 하는데, 면역학적인 반응에 의해 발생되는 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.

 구토	 심한 기침	 두드러기	 간지러움
 복통, 설사	 눈물, 콧물	 눈, 입술 부음	 아나필락시스

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)
잡곡밥 ⑤
바지락순두부국 ⑤⑥⑨⑬⑱
한우버섯불고기 ⑤⑥⑬⑭⑯⑱
봄쑥연근전 ⑤⑥⑬
미나리사과무침 ⑬
배추김치 ⑨⑬

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