



군서미래 영양소식

2025년 4월

식생활교육관 : 031-500-5212

식재료 원산지 표시	밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀 및 쌀 가공품(국내산) / 배추김치의 원료인 배추, 얼갈이, 봄동, 고춧가루 및 배추김치가공품(국내산) / 두부류 및 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩 및 콩 가공품(국내산) / 쇠고기(국내산 한우) / 쇠고기 가공품(국내산 및 일부 호주산) / 돼지고기 및 가공품(국내산) / 닭고기 및 가공품(국내산) / 오리고기 및 가공품(국내산) / 낙지(중국산) / 주꾸미(베트남산) / 명태 및 코다리, 동태살(러시아) / 대구살(러시아) / 임연수, 가자미(미국산) / 고등어, 갈치, 꽃게, 참조기, 삼치, 홍합살, 바지락살(국내산) / 오징어(원양산)
알레르기 정보	※ 알레르기 표시 식품 및 기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다. ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲갯 / 「식품표시광고법 시행규칙」 제5조제1항 [별표2] 알레르기유발물질 표시대상만 식단명 옆에 번호로 표시
영양표시	식생활교육관 게시판 및 홈페이지에 주간 단위로 게시 / ★ 영양소식지의 영양량은 에너지(kcal)/단백질(g)/칼슘(mg)/철분(mg)임.

	4/1 (화)	4/2 (수) 5학년 체험학습	4/3 (목)	4/4 (금) 12학년 외부수업
	<p>밤밥 얼갈이된장국(5) 닭고추장구이&저학년간장구이(2.5.6.12.13.15.16) 참쌀콩멸치볶음(해바라기씨)(5.13) 총각김치(9) / 과일 * 668.5/42.3/334.8/3.4</p>	<p>치킨마요덮밥(1.5.6.13.15) 미소된장국(5.6) 깍두기(9) 과일 아이스슈(1.2.5.6) * 828.1/43.5/251.8/4.4</p>	<p>차조밥 설렁탕(5.6.16) 돈육마파두부(5.6.9.10.12.13.18) 참나물들깨무침 깍두기&석박지(선택)(9) 샤인머스켓주스&우유(2)선택 * 688.8/34.2/277.0/4.9</p>	<p>울무밥 감자꽃고추국(5.9) 돼지목살스테이크(2.5.6.10.12.13.15.16.18) 시저샐러드(1.2.5.6.10.12) 총각김치(9) 과일(선택) * 786.8/33.5/287.1/3.4</p>
4/7 (월)	4/8 (화)	4/9 (수)	4/10 (목)	4/11 (금) 12학년 외부수업
<p>흑미밥 돼지고기김치찌개(5.9.10) 가자미튀김(5.6.13) &데리야끼소스(5.13) 호박구이나물(5) 오이김치(9) 과일(선택) * 629.8/34.7/271.0/3.0</p>	<p>참쌀밥 조랭이미역국(5) 돼지고기두반장볶음(5.6.10.12.13.18) 새송이옛장구이(5.13) 배추김치(9) 과일 * 609.2/29.3/258.3/2.3</p>	<p>짜장밥(5.6.10.13.16) 유린기(2.5.6.13.15.18) 깍두기/단무지(선택)(9) 초코우유(2)&딸기우유(2)&현우유(2)선택 * 879.9/42.2/334.3/3.8</p>	<p>현미밥 얼큰콩나물국(5) 삼겹살오븐구이(10.13) 오이스틱&양파두부쌈장(5) 볶음김치(9.13) 쌈채소,오이고추(추가선택) 과일 * 857.2/30.2/273.0/3.1</p>	<p>혼합잡곡밥(5) 근대된장국(5) 로제찜닭(1.2.5.6.12.13.15) 쇠고기가지볶음(5.13.16) 배추겉절이(9) 과일 * 678.9/37.2/286.3/3.4</p>
4/14 (월)	4/15 (화)	4/16 (수)	4/17 (목)	4/18 (금) 12학년 외부수업
<p>옥수수밥 조갯살무채국(5.18) 함박스테이크(1.5.6.10.16) &데미글라스소스(2.5.6.12.13.16.18) 냉파스타샐러드(눈꽃치즈선택)(1.2.5.6.12.13) 깍두기(9) / 요구르트(2) * 780.0/28.8/325.6/5.5</p>	<p>기장밥 사골우거지국(5.16) 통오리훈제바베큐무쌈 부추겨자무침(선택)(4.5.13) 배추겉절이(9) 과일 * 830.6/38.6/224.5/2.1</p>	<p>산채비빔밥(5) & 비빔고추장(5.13) &간장양념장(저학년)(5.13) 순두부달걀맑은탕(1.5.9) 회오리감자(2.5.6) 깍두기(9) 과일(선택) * 619.6/19.8/315.2/4.0</p>	<p>차수수밥 건새우아욱국(5.9) 알밤돼지갈비찜(5.6.10.13) 도라지오이무침(5.13) 배추김치(9)/백김치(9.19)선택 에그타르트(1.2.5.6) * 706.2/30.8/345.9/4.9</p>	<p>보리밥 브로콜리크림스프&크루통(선택)(2.5.6.16) 수제치킨까스(1.2.5.6.13.15) &허니머스터드소스(1.5.13) 삼색냉채(1.5.6.8.13) 총각김치(9) 과일(12) * 776.3/33.0/179.3/2.0</p>
4/21 (월)	4/22 (화)	4/23 (수)	4/24 (목)	4/25 (금) 12학년 외부수업
<p>발아현미밥 콩가루배추국(5) 닭고구마간장조림(5.6.13.15) 꼬막채소무침(5.13.18) 총각김치(9) 우유앙금불(1.2.6) * 723.9/43.5/291.6/4.8</p>	<p>참쌀밥 황기닭백숙(5.15) 삼치무조림(5.13) 잡채(5.10.13) 배추겉절이(9) 구운김 * 617.7/32.9/250.1/3.0</p>	<p>한우불고기덮밥(5.13.16) 미소된장국(5.6) 콤포샐러드(렌치드레싱&요거트드레싱)(1.2.5.6.12.13) 깍두기(9) 참다래주스/우유(2)선택 * 828.2/40.5/350.9/5.8</p>	<p>밤밥 감자수제비국(5.6) 주꾸미삼겹살불고기(5.10.13) 콩나물무침(5) 연근튀김(13) 배추김치(9) * 679.9/30.6/270.9/3.3</p>	<p>차조밥 팽이버섯된장국(5) 간풍기(1.5.6.13.15) 오이부추무침(13) 총각김치(9) 과일 * 643.1/32.5/279.7/3.6</p>
4/28 (월)	4/29 (화)	4/30 (수)		
<p>참쌀밥 대구매운탕(5) 돼지사태떡찜(5.6.10.13) 시금치땅콩무침(4) 배추겉절이(9) 과일(선택) * 621.8/42.9/262.8/2.7</p>	<p>울무밥 쇠고기무국(5.16) 치즈닭갈비(2.5.6.12.13.15.16) 얼갈이된장무침(5.13) 배추김치(9)&백김치(9.19)선택 / 과일 * 710.5/44.8/365.8/3.6</p>	<p>김가루주먹밥(참치마요)(1.5.13) 모양어묵국(5.6) 매콤떡볶이(1.5.6.13) 김말이(5.6) 깍두기(9) 과일 * 781.6/25.5/238.8/9.3</p>	<p>밥상머리 교육(인성박상) ★ (책임) 음식은 골고루 먹을만큼 담아 맛있게 다 먹기! ★ (배려) 자율배식시, 배식도구는 뒷사람을 위해 음식에 빠지지 않도록 놓기!</p>	

가정연계 안내사항

- 학교에서는 좋아하지 않는 음식도 먹어보고, 골고루 먹을 수 있도록 가정에서 지도 부탁드립니다.
- 초등학교의 경우, 중·고등학교 배식완료전 후식을 제외한 음식들을 추가배식하고 있으니 참고해주세요.
- 식사 전, 바깥 활동 후에는 꼭 손 씻는 습관을 기를 수 있도록 교육해 주세요.

★ 감자 및 전분(학교에서 조리 시 사용한 식재료만 확인가능하며, 기타 공산품에 함유된 성분은 확인이 어려움)
(4/4)감자꽃고추국, (4/7)데리야끼소스, (4/9)짜장밥, (4/16)회오리감자, (4/18)크림스프, (4/24)감자수제비국

1. 알레르기란 무엇일까요?

우리 몸은 외부에서 이물질이 침입하면 이로부터 자신을 보호하기 위하여 이물질을 제거하고 신체를 보호하기 위한 반응을 보이는 데, 이것을 면역반응이라고 합니다. 그런데 이와는 달리 과민반응은 우리 몸에 해롭지 않은 것에 대해서도 과도하게 면역반응을 보임으로써 오히려 유해한 방향으로 작동합니다. 이러한 과민반응이 임상적 증상으로 발현되는 경우를 알레르기 질환이라고 합니다.



2. 식품알레르기는 무엇인가요?

여러 종류 알레르기 중에서 원인물질이 식품인 경우, 「식품알레르기」라고 합니다.

식품의 섭취는 영양분을 공급해서 우리 몸의 구조와 기능을 유지하게 하는 중요한 과정입니다. 그러나 일상적으로 섭취하는 음식을 인체가 나쁜 침입자로 생각하고 싸우려고 하는 면역체계의 과민반응이 **식품알레르기**입니다.

식품을 먹고 일어나는 반응이라고 해서 모두 식품알레르기인 것은 아니예요 !

식품이나 식품첨가물 섭취 후 발생하는 이상반응을 통칭하여 「식품이상반응」이라 하고,

면역학적인 반응에 의해 발생하는 경우를 「식품알레르기」라고 합니다.

면역학적 기전이 아닌 경우는 「식품불내성」이라고 합니다.

3. 우리학교 알레르기 정보는 어떻게 표시되고 있나요?

4/8 (화)
찹쌀밥 조랭이미역국(5) 돼지고기두반장볶음 (5.6.10.12.13.18) 새송이옛장구이(5.13) 배추김치(9) 과일

학교에서 매월 제공하는 영양소식지에는 왼쪽 표와 같이 알레르기 유발식품을 번호로 표시하여 식단 명 옆에 안내하고 있습니다. 가정에서는 참고하시어 표기된 특정식품에 알레르기가 있는 학생은 급식을 먹을 때 주의하도록 해 주세요 !!

▶ 법적으로 표시하게 되어 있는 알레르기 유발 식품

- ① 난류(가금류에 한함) 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 쇠고기 ⑰ 오징어
 ⑱ 조개류(전복, 홍합, 굴 포함) ⑲ 잣

< 나의 알레르기 음식 확인방법 >

