

<b>교 훈</b>	<b>가 정 통 신 문</b>	발 행 인 : 교장선생님 기획/편집: 영양선생님 발 행 일 : 2025. 04. 01.
타인을 존중하는 품성을 갖춘 창의적인 사람	<b>2025학년도 4월 식단표</b>	

※ 기준 영양량 (열량 : 751kcal, 단백질 18.87g이상, 칼슘 253.95mg이상, 철분 3.82mg이상)

★ 우리학교 급식에 사용되는 **식재료의 원산지**입니다.

구분	쇠고기	돼지고기 닭고기, 달걀	오리, 식육가공품, 고등어, 오징어 등	명태 및 가공품	주꾸미	황다랑어 /가공품	쌀	김치 고춧가루
원산지	국내산 한우 (1등급이상)	국내산 (1등급이상)	국내산	러시아 수입산	베트남, 중국	원양산 수입산	국내산 햇토미	국내산

Mon 일	Tue 화	Wed 수(잔반없는날)	Thu 목	Fri 금
	1	2	3	4
	기장밥 들깨미역국⑤⑥ 매콤돼지갈비찜 ⑤⑥⑩⑬ 오이부추무침⑬ 배추김치⑨/꿀떡	카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑯ 퀘사디아 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑮⑯ 단무지무침 배추김치⑨/요거트②	옥수수밥 오징어무국 ⑤⑥⑨⑰⑱ 순살파닭 ②⑤⑥⑫⑬⑮ 취나물볶음⑤ 배추김치⑨	차조밥 게맛살달걀탕①⑤⑥⑧ 제육볶음⑤⑥⑩⑬ 애호박새우살볶음⑤⑨⑬ 배추김치⑨ 나무야사랑해케익 ①②⑤⑥
7	8	9	10	11
보리밥 햄모듬찌개 ①②⑤⑥⑨⑩⑫⑬⑮⑯ 땅콩카레고등어구이 ①②④⑤⑥⑦⑫⑬⑮⑯ 느타리버섯볶음⑤ 석박지⑨/요구르트②	혼합잡곡밥⑤ 감자고추장찌개⑤⑥⑨⑩ 오리훈제/무쌈 ①⑤⑥⑬ 양파부추겉절이⑬ 백김치⑨	오므라이스/소스 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑮⑯ 우동장국 ①②⑤⑥⑦⑨⑬⑯ 소떡소떡 ①⑤⑥⑩⑮⑯ 배추김치⑨/사과푸딩	귀리밥 배추된장국⑤⑥ 삼겹살고추장구이 ⑤⑥⑩⑬ 명엽채아몬드볶음 ⑤⑥⑬ 열무김치⑨/바나나	스팸마요김치덮밥 ①②⑤⑥⑨⑩⑬ 두부찰도그를 ①②⑤⑥⑩⑮ 단무지무침 수제말기우유②⑬
14	15	16	17	18
기장밥 뼈없는감자탕⑤⑥⑨⑩ 두부구이⑤⑥⑩ 과일샐러드 ①②⑤⑥⑪⑫ 배추김치⑨ 오례오쿠키 ①②⑤⑥	차수수밥 복어국①⑤⑥ 목살참스테이크 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑯ 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨ 미니팝콘②⑤⑥	비빔밥⑤⑥⑬⑯ 미소장국⑤⑥ 메이플파이 ①②⑤⑥⑭ 백김치⑨ 오렌지	차조밥 해물순두부찌개①⑤⑨⑱ 탕수육&소스 ①⑤⑥⑩⑪⑫⑬ 건파래볶음⑤⑬ 총각김치⑨ 요거아이스크림①②⑤	발아현미밥 조랭이떡국①⑤⑥ 쇠고기주꾸미볶음 ⑤⑥⑬⑯ 숙주나물무침⑤⑥⑱ 배추김치⑨ 레드글로브
21	22	23	24	25
참쌀보리밥 맑은콩나물국⑤⑥⑨ 보쌈/쌈장 ⑤⑥⑨⑩⑬⑯ 상추겉절이⑤⑥⑬ 보쌈김치⑨ 호두과자①②⑤⑥⑭	귀리밥 참치김치찌개⑤⑥⑨ 베이컨계란말이①⑤⑩ 통곡물멸치볶음⑤⑥⑬ 총각김치⑨ 골드키위	참쌀밥 유니자장면 ⑤⑥⑩⑬⑯ 부추참편 ①⑤⑥⑩⑮⑯ 파김치⑨ 감귤쥬스⑬	차수수밥 육개장①⑤⑥⑯ 가자미살버터구이②⑤⑥ 모듬장조림 ①⑤⑥⑩⑬ 배추김치⑨ 파인애플	참쌀밥 설렁탕/소면⑤⑥⑯ 모듬전 ①⑤⑥⑩⑮⑯ 도토리묵무침⑤⑥⑬ 석박지⑨
28	29	30	<p>★ 알레르기 유발 식품 표기 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류, ⑲잣 등의 알레르기 유발식품에 특정 증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.</p> <p>★ 학교사정과 물가가격변동에 따라 식단이 변경될 수 있으며 식단의 영양량표시는 시흥은행중학교 홈페이지에서 확인하실 수 있습니다</p>	
귀리밥 어묵국①⑤⑥⑬ 치즈달걀비 ②⑤⑥⑫⑬⑮⑯⑱ 브로콜리&초장⑤⑥⑬ 배추김치⑨ 메론	흑미밥 차돌된장찌개⑤⑥⑯ 코다리강정 ①④⑤⑥⑫⑬ 더덕사과무침⑤⑥⑬ 배추김치⑨ 청포도에이드	베이컨마늘볶음밥 ①⑤⑥⑧⑩⑬⑯ 양송이스프②⑤⑥⑯ 함박스테이크 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑮⑯ 망고샐러드⑫⑬ 깍두기⑨		



## 식품 알레르기란?

일상적으로 섭취되는 음식을 인체가 나쁜 침입자로 생각하고 싸우려 하는 면역체계의 과민반응이 식품알레르기라고 합니다. 다만, 면역학적 반응이 아닌경우는 식품 불내성이라고 합니다.

### 〈식품 알레르기 식별 번호〉



### 알레르기 증상



### 식품 알레르기, 이렇게 관리해요!

- ✓ 알레르기 원인 식품이 무엇인지, 병원에서 정확한 진단을 받아요.
- ✓ 식단표에서 알레르기 유발 식품을 확인하는 습관을 가져요.

#### 0월 00일 화요일

#### [알레르기 정보]

보리밥  
 바지락숙국 (5.6.8.9.13.18)  
 돈가스 (1.2.5.6.10.12.13)  
 볼과일샐러드 (1.2.5.12.13)  
 오이달래무침 (5.6.13)  
 배추김치 (9.13)

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

- ✓ 알레르기가 있는 식품은 먹거나 만지지 않아요.
- ✓ 영양 선생님께 영양 상담을 신청한 후, 알레르기가 있는 식품과 증상에 대해 말씀드려요.
- ✓ 담임 선생님께 알레르기가 있다는 점을 미리 알려드려요.
- ✓ 알레르기를 일으키는 식품과 같은 영양소가 들어 있는 대체음식을 섭취하여 균형적인 식사를 해요.

## 영양선생님 한마디

여러분~! 영양선생님은 종종 식품 알레르기가 있는 친구에게 다른 음식을 주는 경우가 있어요.

이 음식은 먹고 싶어도 알레르기로 인해 못 먹는 친구들을 위해서 준비한 음식이에요.

필요한 친구들한테만 주기 때문에 식품 알레르기가 없는 친구들에게는 줄 수가 없습니다. 먹고 싶어도 참아 주세요.



### 식품 알레르기와 식중독의 차이점은?

식품 알레르기	식중독
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 식품의 위생 상태를 뜻하지 않아요. (위생과 관련 X)</li> <li>• 특정 사람에게만 나타나요.</li> <li>• 특정 음식을 먹고 아픈 사람이 있어요.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• "식품의 위생상태"를 뜻해요.</li> <li>• 식품의 세균 때문에 발생해요.</li> <li>• 세균이 생긴 음식을 먹으면 누구나 아플 수 있어요.</li> </ul>