

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

※ 기준 영양량 (열량 : 751kcal, 단백질18.87g이상, 칼슘253.95mg이상, 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 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑮⑯ 퀘사디아 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑮⑯ 단무지무침 배추김치⑨/요거트②	옥수수밥 오징어무국 ⑤⑥⑨⑪⑫ 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 ①②⑤⑥⑦⑨⑬⑮ 소떡소떡 ①⑤⑥⑩⑮⑯ 배추김치⑨/사과푸딩	귀리밥 배추된장국⑤⑥ 삼겹살고추장구이 ⑤⑥⑩⑬ 명엽채아몬드볶음 ⑤⑥⑬ 열무김치⑨/바나나	스팸마요김치덮밥 ①②⑤⑥⑨⑩⑬ 두부찰도그를 ①②⑤⑥⑩⑮ 단무지무침 수제말기우유②⑬
14	15	16	17	18
기장밥 빼없는감자탕⑤⑥⑨⑩ 두부구이⑤⑥⑩ 과일샐러드 ①②⑤⑥⑪⑫ 배추김치⑨ 오레오쿠키 ①②⑤⑥	차수수밥 북어국①⑤⑥ 목살참스테이크 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑮ 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨ 미니팝콘②⑤⑥	비빔밥⑤⑥⑬⑮ 미소장국⑤⑥ 메이플파이 ①②⑤⑥⑭ 백김치⑨ 오렌지	차조밥 해물순두부찌개①⑤⑨⑫ 탕수육&소스 ①⑤⑥⑩⑪⑫⑬ 건파래볶음⑤⑬ 총각김치⑨ 요거아이스크림①②⑤	발아현미밥 조랭이떡국①⑤⑥ 쇠고기주꾸미볶음 ⑤⑥⑬⑮ 숙주나물무침⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 레드글로브
21	22	23	24	25
참쌀보리밥 맑은콩나물국⑤⑥⑨ 보쌈/쌈장 ⑤⑥⑨⑩⑬⑮ 상추겉절이⑤⑥⑬ 보쌈김치⑨ 호두과자①②⑤⑥⑭	귀리밥 참치김치찌개⑤⑥⑨ 베이컨계란말이①⑤⑩ 통곡물멸치볶음⑤⑥⑬ 총각김치⑨ 골드키위	참쌀밥 유니자장면 ⑤⑥⑩⑬⑮ 부추참편 ①⑤⑥⑩⑮⑯ 파김치⑨ 감귤쥬스⑬	차수수밥 육개장①⑤⑥⑮ 가자미살버터구이②⑤⑥ 모듬장조림 ①⑤⑥⑩⑬ 배추김치⑨ 파인애플	참쌀밥 설렁탕/소면⑤⑥⑮ 모듬전 ①⑤⑥⑩⑮⑯ 도토리묵무침⑤⑥⑬ 석박지⑨
28	29	30	★ 알레르기 유발 식품 표기 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦ 고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토 마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮달걀, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류, ⑲장 등의 알레르기 유발식 품에 특정 증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되 지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들 은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다. ★ 학교사정과 물가가격변동에 따라 식단이 변경될 수 있으며 식단의 영양량표시 는 시흥은행중학교 홈페이지 이지에서 확인하실 수 있습니다	
귀리밥 어묵국①⑤⑥⑬ 치즈달걀비 ②⑤⑥⑫⑬⑮⑯⑰ 브로콜리&초장⑤⑥⑬ 배추김치⑨ 메론	흑미밥 차돌된장찌개⑤⑥⑮ 코다리강정 ①④⑤⑥⑫⑬ 더덕사과무침⑤⑥⑬ 배추김치⑨ 청포도에이드	베이컨마늘볶음밥 ①⑤⑥⑧⑩⑬⑮ 양송이스프②⑤⑥⑮ 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



피부발진, 가려움



설사



구토



호흡곤란

식품 알레르기, 이렇게 관리해요!

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

0월 00일 화요일

보리밥
바지락숙국 (5, 6, 8, 9, 13, 18)
돈까스 (1, 2, 5, 6, 10, 12, 13)
봄과일샐러드 (1, 2, 5, 12, 13)
오이달래무침 (5, 6, 13)
배추김치 (9, 13)

[알레르기 정보]

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두
⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기
⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염
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"> • 식품의 위생 상태를 뜻하지 않아요. (위생과 관련 X) • 특정 사람에게만 나타나요. • 특정 음식을 먹고 아픈 사람이 있어요. 	<ul style="list-style-type: none"> • “식품의 위생상태”를 뜻해요. • 식품의 세균 때문에 발생해요. • 세균이 생긴 음식을 먹으면 누구나 아플 수 있어요.