

▶ 4월 영양소식 및 급식 식단표 ◀

학부모님께.

안녕하세요? 꽃샘추위가 지나가고 완연한 봄날이 오고 있습니다. 따듯한 봄바람과 함께 학부모님 댁내에도 평안이 가득하시기를 기원합니다. 4월부터 학교급식 학부모 검수, 모니터링이 실시되오니 많은 관심과 협조 부탁드립니다. 4월 영양소식과 급식 식단표를 아래와 같이 알려드리니 참고하시기 바랍니다.

◀ 식품알레르기 ▶

☀ 식품알레르기란?

특정 개인에서 나타나는 우리 몸의 면역이상반응으로 특정 음식을 병원체와 같이 인식하는 것입니다. 체내에서 항원으로 인식되는 식품이 들어오면 특이항체가 생산되고, 체내 과민반응이 일어나는 것입니다.

☀ 식품알레르기의 증상



1. 호흡기 알레르기
(천식/알레르기비염)



2. 눈 알레르기
(알레르기 결막염)



3. 피부 알레르기
(염·유아습진/
아토피부염/두드러기)



4. 식품 알레르기
(구토, 설사/두드러기)

☀ 우리학교에서의 식품알레르기 표시

학교급식에서는 총 18가지 알레르기 유발식품을 표시한 식단표를 제공하고 있습니다. 식품알레르기가 있는 학생은 원인식품을 아주 적은 양 섭취하거나 접촉을 통해서도 증상이 나타날 수 있습니다. 따라서 의사의 정확한 진단을 받고 알레르기 유발 식품 섭취를 피하는 것이 최선의 관리방법입니다.

식품알레르기 유발식품 표시

4월 6일

기장밥
쇠고기버섯국 5.6.13.16.
닭갈비 5.6.13.15.
콘샐러드 1.5.6.13.
파인애플
배추김치 9.13.

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

◀ 4월의 세시풍속 ▶

☀ 한식

한식은 동지(冬至) 후 105일째 되는 날로 설날, 단오, 추석과 함께 4대 명절의 하나입니다. 일정 기간 불의 사용을 금하며 찬 음식을 먹는 고대 중국의 풍습에서 시작되었습니다.

한식에는 산소에 올라가 성묘를 하고 간단한 제사를 지내기도 했습니다. 또한 이날은 농사를 준비하는 시점이기도 하여 소의 건강 상태를 점검하고, 과일 나무의 열매가 잘 열리게 하기 위해서 나뭇가지 사이의 돌을 끼워넣으며 풍년을 기원하기도 합니다.

☀ 삼짇날

삼짇날은 음력 3월 3일을 가리키는 말로 고려시대 9대 속절(俗節)의 하나입니다. 이 날을 ‘강남갔던 제비 돌아오는 날’ 이라고 하며, 파릇파릇한 풀이 돋고 꽃들이 피어 봄기운이 완연하다고 합니다.

삼짇날에는 사람들이 산과 들로 나가 화전과 썩떡 등을 만들어 먹으며 봄을 즐겼다고 합니다.



참쌀가루로 익반죽을 한 후 봄꽃을 올려 참기름을 발라가면서 둥글게 지져 먹으니 이것을 ‘화전(花煎)’ 이라고 하고, 봄철의 부드러운 썩 잎을 따서 참쌀가루에 섞어 찌서 떡을 만들어 먹으니

이것을 ‘썩떡’ 이라고 합니다.



*출처: 대한영양사협회, 한국세시풍속사전

자세한 원산지 표시 및 영양량은 식당, 홈페이지 등을 참고해주세요.

식재료 원산지 표시	쌀 (백옥쌀)	김치(배추, 고춧가루)	쇠고기/가공품	돼지고기/가공품	닭고기/가공품	오리고기/가공품	낙지	명태(동태, 코다리)	고등어	갈치	오징어	꽃게	조기	두부	콩국수/콩비지
	국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	중국산	러시아산	국내산						
잡곡 및 찹쌀 : 친환경 제품 사용, 채소 및 과일류 : 친환경(국내산) 제품 사용															

알레르기 정보
 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)는 **식단표 옆에 번호로 표시**합니다.
 기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

월	화	수	목	금
2 *생일데이	3	4 (수다날)	5 *식목일	6 *한식
가바천미밥 들깨미역국 5.6.13. 매운돼지갈비찜 5.6.10.13. 콩나물무침 5.13. 무지개떡 5.13. 배추김치 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 655.7/27.1/208/3.7	차조밥 돼지등뼈감자탕 5.6.9.10.13. 어묵채소볶음 1.5.6.13. 돌나물배우침 13. 배추김치 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 599.9/29.1/381.7/3.8	김치볶음밥 2.5.6.9.10.13. 미소된장국 5.6.13. 브로콜리돈육볶음 5.6.10.13.18. 딸기 오이소박이 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 569.7/26.7/226.2/5.2	아로니아밥 순두부찌개 5.6.9.10.13. 생선커트렛/타르타르소스 1.2.5.6.13. 가지양파볶음 5.6. 깍두기 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 668.6/20.2/147.8/2.6	기장밥 쇠고기버섯국 5.6.13.16. 닭갈비 5.6.13.15. 콘샐러드 1.5.6.13. 파인애플 배추김치 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 642.1/22.9/302.7/4.9
9	10	11 (수다날)	12	13
혼식 5. 삼색떡국 1.5.6.13.16. 삼치유자청조림 2.5.6.13.18. 애호박양념구이 5.6.13. 배추김치 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 637.8/23.9/318.2/3.8	검정콩밥 5. 참치김치찌개 5.9.13. 쇠고기감자찜 5.6.13.16. 건새우마늘종볶음 5.6.9.13. 아이스반건시 오이소박이 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 598.7/29.5/566.2/10.3	영양밥/달래양념장 5.6.13. 유부된장국 5.6.13. 떡말이구이 2.5.6.10.15.16. 부추양파무침 5.6.13. 배추김치 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 613.6/23.8/230.1/5	현미밥 해물탕 5.6.8.13.17.18. 오리훈제채소무침 13. 갯잎순볶음 5. 방울토마토 12. 볶음김치 5.9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 591.7/30.9/418.1/6.3	울무밥 자장 2.5.6.10.13. 표고버섯탕수 2.5.6.13. 고추잡채/꽃빵 1.5.6.10.13. 깍두기 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 693.5/21.8/97.6/4
16	17	18 (수다날)*삼짇날	19	20
칼슘참쌀밥 불고기낙지탕 5.6.13.16. 대만식지파이 5.6.15. 그린샐러드/사과드레싱 1.5.12.13. 망고쥬스 5.13. 깍두기 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 719.1/32.1/183.1/3.8	기장밥 감자국 5.6.13. 마파두부 5.6.10.13. 새송이파프리카볶음 사과 총각김치 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 518.8/20.4/526.6/3.8	찹옥수수밥 숙된장국 5.6.13. 사태영양찜 5.6.10.13. 화전 1.5.6.13. 배추김치 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 665/30.1/185.7/4.3	클로렐라밥 만둣국 1.5.6.10.13.16. 오징어볶음 5.6.13.17. 애너타리호박볶음 9.13. 메론 배추김치 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 601.7/28.9/106.9/3.9	찰보리밥 청국장찌개 5.6.9.13.16. 채소치즈구이 1.2. 브로콜리초무침 5.6.13. 깍두기 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 565.8/30/307.5/5.7
23	24	25 (수다날)	26	27
약콩밥 5. 배추냉이국 5.6.13. 바비큐베이컨속주볶음 5.6.10.12.13. 파래김자반 5.13. 배 돈육김치볶음 9.10.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 655.4/30.5/240.4/6.1	찰현미밥 버섯전골 5.6.13.16. 얼큰해물찜 8.9.13.17.18. 취나물볶음 5.6. 백김치 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 472.9/26.3/475.4/5.4	장조림버터볶음밥 1.2.5.6.9.13.15. 김치국 5.9.13. 떡볶이 1.2.5.6.10.13. 웨지감자구이 2.5. 청사과쥬스 깍두기 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 709.1/25.7/180.7/3.8	차수수밥 두부고추장찌개 5.6.13.16. 파인애플스테이크 1.2.5.6.10.12.13. 청경채샐러드/유자드레싱 1.5.6.12.13. 배추김치 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 670.3/20.2/320.1/4	흑미밥 닭곰탕 13.15. 소시지케찹조림 2.5.6.10.12.13. 아삭이고추된장무침 5.6.13. 석박지 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 616.3/24.2/142.2/3.3
30				
흥국쌀밥 열갈이배추된장국 5.6.13. 우동찰판볶음 2.5.6.10.13.17. 도토리묵채소무침 5.6.13. 키위 배추김치 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 600.3/19.1/233.3/3.8				

* 상기 식단은 학교급식 사정으로 인하여 변경될 수 있음을 알려드립니다.