



2025년 4월 식단 계획표

밥알릇을 비우면, 뉘우도 나도 방긋



시흥가온초등학교장

월 (일)	화 (화)	수 (수)	목 (목)	금 (금)
	1	2 잔반없는 날	3	4
	칼슘찜쌀밥 소고기미역국(5.6.16) 닭고기카레조림 (2.5.6.12.13.15.16.18) 두부양념구이(5.6.13) 배추김치(9) 청포도	문어술밥&양념장(2.5.6) 감자양파국(9) 만두찜(1.5.6.10.16.18) 총각김치(9) 김구이 딸기라떼(2)	기장밥 몽글순두부짬뽕국 (5.6.9.10.13.17.18) 등심탕수육&소스 (1.5.6.10) 방울어묵감자조림 (1.5.6.13) 깍두기(9) 파인애플	귀리밥 소고기무국(5.6.16) 가자미살버터구이(2.5.6) 숙주베이컨볶음 (5.6.10.13.18) 배추김치(9) 식목일케이크(1.2.5.6)
7	8	9 잔반없는 날	10	11
차수수밥 맑은아귀탕(5.6.13) 매콤사태떡찜(5.6.10.13) 진미채땅콩버터구이 (2.4.5.13.17) 배추김치(9) 한라봉주스(13)	혼합잡곡밥(5) 참치김치찌개 (5.6.9.13.16.18) 연양식떡갈비&오리엔탈샐러드(1.2.5.6.10.12.15.16) 감자채파프리카볶음(5) 깍두기(9) 배	한우장조림비빔밥 (1.2.5.6.13.16.18) 맑은콩나물국(5.6) 수제닭강정 (2.5.6.12.13.15.16.18) 치커리유자청무침(13) 총각김치(9) 프리미엄라이트요구르트(2)	녹차밥 어묵국(1.5.6) 오리간장불고기 (5.6.13.18) 탕평채(5.6.13.16) 배추김치(9) 우리밀애플파이(1.2.5.6)	칼슘찜쌀밥 감자수제비국(5.6.9) 수육보쌈(5.6.10) 양배추찜&쌈장&오이스틱 (5.6.13) 배추김치(9) 토마토꿀절임(12)
14	15	16 잔반없는 날	17	18
귀리밥 콩가루배추국(5.6) 찜스테이크 (2.6.10.12.13.16) 브로콜리참깨무침(1.5) 총각김치(9) 우리쌀초코쿠키(1.2.5.6)	흑미밥 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) 돈육간장불고기 (5.6.10.13) 건파래볶음(5.13) 총각김치(9) 오렌지	베이컨김치볶음밥 (5.6.9.10.13.18) 맑은유부국(1.2.5.6.9) 크림함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 방울카프레셀러드 (1.2.5.6.12) 나박김치(9) 사과	차조밥 실곤약달걀탕(5.6.13.15) 삼치카레구이 (2.5.6.12.13.16.18) 애호박버섯볶음(9) 동치미(9) 바나나	칼슘찜쌀밥 잔치국수(5.6.8.9.18) 플라잉새우&케첩 (1.5.6.9.12) 과일샐러드(1.2.5.12.13) 배추김치(9) 홍삼사과주스
21	22	23 잔반없는 날	24	25
흑미밥 순살감자탕(5.6.10) 돈육매추리알장조림 (1.5.6.10.13) 김치전(1.5.6) 석박지(9) 오렌지	콩나물밥&양념장 (5.6.13.16) 팽이버섯된장국(5.6) 모듬떡볶이 (1.2.5.6.10.13.16.18) 쫄갓두부무침(5.6) 배추김치(9) 콘후레이크핫도그 (1.2.5.6.10.12.15.18)	강황밥 마카니커리 (2.5.6.10.12.13.16.18) 탄두리치킨 (2.5.6.12.13.15.16.18) 파라타(2.5.6)/사모사(1.5.6) 깍두기(9) 망고	혼합잡곡밥(5) 조랭이떡국(1.5.6.16) 돼지갈비구이(5.6.10.13) 마늘종견새우볶음 (5.6.9.13) 배추김치(9) 요거타임(2)	칼슘찜쌀밥 버섯샤브샤브 (5.6.7.9.16.18) 안동찜닭(2.5.6.13.15) 멸치볶음(5.6.13) 배추김치(9) 크림슨포도
28	29	30 잔반없는 날	공지사항	
차수수밥 들깨무채국(5.6) 임연수찜쌀구이&소스 (1.5.6.13) 부추잡채(5.6.10.13) 배추김치(9) 청포도	귀리밥 육개장(5.6.16) 두부강정(1.5.6.13) 야채달걀말이(1.5) 총각김치(9) 자두주스	칼슘찜쌀밥 양송이소프(2.5.6.13.16) 미니블러치즈카츠&소스 (1.2.5.6.10) 쫄면야채무침(5.6.13) 깍두기(9) 파인애플	▲ 학교급식 사진은 시흥가온초 홈페이지-알림마당-학교급식 탭에서 확인하실 수 있습니다. ▲ 아래 식단은 식품 수급 사정에 의해 변경가능함을 알려드리며, 학교급식에 대한 문의사항은 ☎364-1791로 연락하시기 바랍니다. ▲ 알레르기 및 기타사유로 영양상당을 원하시는 학부모님은 언제든지 급식실로 연락주시기 바라며, 기타 학교급식에 관한 전반적 내용은 시흥가온초 홈페이지 (http://gaon.es.kr) 급식게시판을 참고하시기 바랍니다. ▲ 본교는 매일 추가배식대를 운영하고 있습니다. 더 먹고 싶은 음식이 있는 학생은 '추가 배식대'에서 추가 배식이 가능합니다. ▲ 학교에서는 골고루 먹어보도록 지도하고 있습니다. ▲ 가정에서도 균형 잡힌 식습관 형성을 위해 함께 지도해 주시길 바랍니다.	

■ 알레르기 유발식품을 숫자로 표시합니다.

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.아황산류 14.호두 15.달걀기
 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(바지락살, 굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣 에 알레르기가 있는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알
 레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 식단을 확인하고 주의하도록 부탁드립니다.

■ 원산지 안내

품 목	규 격	품 목	규 격	품 목	규 격
쌀	국내산, 무농약	돼지고기	국산, 냉장, 무항생제 1등급 이상	오징어살채	페루산
김치	국내산 농협김치	닭고기, 오리가공품	국산, 냉장, 무항생제 1등급 이상	삼치, 바지락, 오징어, 진미채	국내산
식육가공품, 두부류	국내산	쇠고기	한우, 냉장, 1등급 이상	건파래, 김, 건새우	국내산



4월 영양소식지

지혜롭고 건강하게
더불어 살아가는
시흥가온교육

(14996) 경기도 시흥시 장현능곡로 33

교무실 364-1700~2, 급식실 364-1791, FAX 364-1709(교), FAX 364-1779(행)

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 발생하는 이상반응을 통칭하여 '식품이상반응'이라고 하는데, 면역학적인 반응에 의해 발생하는 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

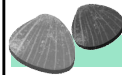
식품알레르기가 있는 식품을 먹거나 몸에 닿으면 여러 가지 증상이 일어날 수 있습니다.



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. 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 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) 2024.4.8

차조밥

닭곰탕(5.6.15)

미니떡꼬치(12.13)

고등어구이(5.6.7)

얼갈이된장무침(5.6.13)

배추김치(9)

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