



바른 인성을 지닌
창의적인
포천 어린이

12월 급식·영양 소식

제2021-310호

2021.11.30.

급식실: 532-0651

담당자: 영양교사

식재료 원산지 표시	자세한 원산지 표시 및 영양량은 식당, 홈페이지등을 참고해주세요.													
	쌀/ 가공품	김치(배추, 고춧가루)	쇠고기/ 가공품	돼지고기/ 가공품	닭고기/ 가공품	오리고기/ 가공품	낙지	명태(동태, 코다리)	고등어/ 가공품	갈치/ 가공품	오징어/ 가공품	꽃게/ 가공품	조기 가공품	두부
알레르기 정보	축산물 : G마크 제품 사용, 채소 및 과일류 : 친환경(국내산) 제품 사용, 공산품(공동구매):국내산원재료사용 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲작은 식단표 옆에 번호로 표시합니다. 기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다. -학교 홈페이지 주소 : http://www.pocheon.es.kr - 학교소식 - 급식실에 급식사진 및 여러 가지 정보들이 있습니다.													

월	화	수	목	금
<행동수칙 지키기>	무상급식비 지원 내역	1	2	3
- 급식 시작 전 손 씻기 - 급식실 입구에서 소독하기 - 급식 먹기 전에 마스크 벗기 - 식사중에 대화 금지 - 마스크 착용 후 잔반정리!	교육청,도청:68.06% 시청 31.94%	김가루주먹밥(2.5.6.10.13.) 잔치국수(1.5.6.13.16.) 양념김치(9.13.) 단풍케이크(1.2.5.6.13.) 딸기쥬스(2.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 652.4/19.2/108.1/2.3	혼합곡밥(5.) 버섯된장찌개(5.6.13.) 허브삼겹살구이(10.13.) 마늘소스(5.6.13.) 콩나물부추무침(5.6.) 보쌈김치(9.13.)/배(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 695.7/24.2/99.4/2.4	찰보리밥 닭곰탕(13.15.) 치즈떡볶이(1.2.5.6.13.) 시금치무침(5.6.) 깍두기(9.13.)/오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 413.7/17.2/114.7/2
6	7	8	9	10
혼합곡밥(5.) 계란국(1.13.) LA갈비구이(5.6.10.13.) 미역줄기계맛살볶음(1.5.6.8.13.) 김치볶음(5.6.9.13.) 사과(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 482.4/23.5/146.7/2.7	발아현미밥 단배추된장국(5.6.13.16.) 닭갈비(5.6.15.) 건파래볶음(13.) 쥬러스(1.2.5.6.13.) 오이김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 438.6/24.2/148.1/2.7	사과카레라이스(2.5.6.10.13.) 어묵속갓국(1.5.6.13.) 갈비만두(1.5.6.10.13.16.18.) 오이지무침(자율 13.) 포기김치(9.13.) 밀감푸딩(1.5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 491.6/18.8/128.4/7.7	기장밥 떡국(1.5.6.13.16.) 임연수카레구이(2.5.6.13.) 열무나물(5.6.) 포기김치(9.13.) 초코침머핀(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 586.1/24.1/128.8/6.8	차조밥 시금치된장국(5.6.9.13.) 돈육버섯불고기(5.6.10.13.) 풀면무침(5.6.13.) 열무김치(9.13.) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 447.1/19/208.7/2.6
13	14	15	16	17
옥수수밥(5.13.) 콩나물살파국(5.6.13.18.) 돈까스&소스(1.2.5.6.10.12.13.) 진미채볶음(1.5.6.13.17.) 포기김치(9.13.)/파김치(자율9.13.) 적포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 498.1/21.3/111.2/3.2	혼합곡밥(5.) 돈육김치찌개(5.6.9.10.13.) 코다리무조림(5.6.13.) 연두부&양념장(5.6.) 알타리김치(9.10.13.) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 380.3/23/143.2/2.9	찰밥(자율) 오징어무국(5.6.13.17.) 짜장면(1.2.5.6.10.13.) 옥수수버터구이(1.2.5.6.13.) 포기김치(9.13.) 식물성요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 491/23.6/144.1/8.5	기장밥 새우살미역국(5.6.9.13.) 오리훈제구이/무쌈(13.) 허니머스터드소스(1.5.13.) 잔멸치볶음(5.13.) 포기김치(9.13.) 방울증편 * 에너지/단백질/칼슘/철 617.8/28.2/129.3/3.5	흑미밥 사골우거지국(5.6.13.16.) 고추잡채&꽃빵(5.6.10.13.) 콩나물부추무침(5.6.) 오이김치(9.13.) 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 421.2/22.4/149.8/3
20	21	22	23	24
현미밥 조갯살아육국(5.6.9.) 오삼불고기(5.6.10.13.17.) 떡갈채(5.6.9.13.16.) 포기김치(9.13.) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 535.4/25.4/251.9/2.6	혼합곡밥(5.) 햄모듬찌개(2.5.6.9.10.13.16.) 생선커름렛&타르타르소스 (1.2.5.6.13.) 두부버섯조림(5.6.13.) 오이김치(9.13.)/굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 701.5/29.3/164.3/3.4	김치볶음밥(2.5.6.9.10.13.) 양념닭꼬치(5.6.12.13.15.) 깍두기(9.13.) 동지팔죽(5.6.13.17.) 짜먹는요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 601/27.9/82.2/10.4	백태밥 낙지수제비국(5.6.9.13.) 탕수육(1.5.6.10.12.13.) 깻잎양념찜(5.6.) 열무김치(9.13.) 대추방울토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 422.4/15.2/173.2/6.7	찰밥(소) 스파게티(1.2.5.6.10.12.13.) 옥수수야채스프(2.5.6.13.) 과일샐러드(1.2.4.5.6.12.13.) 김치볶음(5.6.9.13.) 크리스마스마카롱(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 615.1/15.1/111.2/2
27	28	29	30	31
혼합곡밥(5.) 쇠고기미역국(5.6.16.) 안동찜닭(2.5.6.8.13.15.) 어묵야채볶음(1.5.6.13.) 포기김치(9.13.) 봉어빵(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 516.5/29.5/123.6/2.5	찰보리밥 도토리묵국(5.6.9.13.) 목살스테이크(2.5.6.10.12.13.) 고구마순나물(5.6.13.) 열무김치(9.13.) 배(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 482/24.3/132.7/2.3	찰밥(자율) 닭갈국수(5.6.13.15.16.) 고구마맛탕(5.13.) 고티단무지무침(13.) 포기김치(9.13.) 양파요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 647.4/19.3/142.9/3.3	차수수밥 청국장찌개(5.9.13.16.) 돈육버섯불고기(5.6.10.13.) 오징어살채볶음(1.5.6.13.17.) 알타리김치(9.10.13.) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 398.7/23.6/133.3/3.4	현미밥 등근어묵국(1.5.6.13.) 함박스테이크&소스(1.5.6.10.) 청포묵무침(5.6.13.16.) 오이김치(9.13.) 사과(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 556.6/22.3/114.7/3.1

식품알레르기 집중탐구!

식품알레르기란?

식품 섭취 후 면역이상 반응으로 인하여 특정 음식을 병원체로 인식함으로써 몸에서 반응하는 것을 말합니다.

식품알레르기의 주요 원인식품은?



출처 : 교육부 학생건강정보센터

식품알레르기의 증상은?

식품알레르기의 일반적인 증상은 개인마다 차이가 있습니다.



피부발진, 가려움



설사



구토



호흡곤란

알레르기 유발 식품의 대체식품은?

유발식품	대체식품
생선	두부, 달걀, 쇠고기, 닭고기
달걀	두부, 콩나물
밀	감자, 쌀
콩	김, 미역, 멸치
돼지고기	쇠고기, 흰살 생선
우유	두유

식품알레르기 증상이 있는 친구를 도와주세요!

1. 식품알레르기에 대해 이해하기

발생원인, 증상, 대처방법을 함께 알아보고 알레르기 증상이 있는 친구의 어려움을 이해한다.

2. 식품알레르기 친구에게 장난하지 않기

작은 장난이 목숨을 위협하는 행동이 될 수 있음을 인지하고 주의한다.

학교급식에 표시되는 식품 알레르기

식단표

차수수밥
육개장(5,16)
가자미카레구이
(2,5,6,13,15,16,18)
땅콩연근조림(4,5,13)
총각김치(9,13)
바나나

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.닭고기 16.쇠고기 17.오징어
18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣

* 알레르기를 일으키는 식품에 포함된 메뉴는 식단표에 번호로 표기됩니다. *