

메뉴만 본다고 끝이 아니다!

궁금해요

식단표 보는 방법



영양선생님과
하나하나 뜯어보아요



경기도영양교사회

알레르기 정보

월요일	화요일	수요일
		1 [★생일상★]
<p>★ 알레르기 정보 ①난류, ②우유, ③매밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣 등의 알레르기 유발 식품을 표시하였습니다. 해당 식품에 특정 증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.</p>		
		<p>발아현미밥(칼슘강화), 쇠고기미역국(5.6.9) 한우스테이크(2.5.10.12.13.14) 새송이버로콜라류(5.6.13.18) 배추김치(9) 위타젤리(11)</p>

메뉴 옆 숫자는
무엇인가요?



학교급식에서는 식약처 지정 알레르기 유발물질 표시대상 식품 총 19종에 대해 식단표의 음식명에 식품 알레르기 유발 식품(19종)의 번호를 표시하고 있습니다. 해당 식품이 특정 증상을 보이는 경우 급식시 각별한 주의가 필요합니다.

이 외에도 다양한 식품이 알레르기의 원인이 될 수 있어요!



알레르기는 어떻게 관리하나요?

식품 알레르기 관리 방법

1. 식품 알레르기 원인 식품을 정확히 알아야 합니다.
2. 식품을 소비할 때는 식품 성분 표시 중 '알레르기 유발식품'을 확인합니다.
3. 식품 알레르기의 원인 식품 섭취를 제한하며, 필요 영양소는 **대체식품을 이용**해 섭취합니다.
4. 식품 알레르기가 심한 경우 소량의 음식에 접촉하거나, 같은 식기류를 사용하는 것만으로도 알레르기 증상이 나타날 수 있으므로 노출 가능성을 항상 확인해야 합니다.

식품 알레르기 유발 식품

우유

콩

밀

달걀

돼지고기

대체 식품

두유

김, 미역, 멸치

감자, 쌀

두부, 콩나물

소고기, 흰살생선

메뉴의 밑에 쓰여있는 숫자가 궁금해요!

18

현미밥

샤브샤브국&칠리소스

(5.6. 12. 13. 15. 16.)

소시지야채볶음

(1.2.5.6. 10. 12. 13.)

미역줄기볶음(1.5.6. 13.)

겉절이(9.13.)

*** 717.2 / 31.4 / 231.8 / 4.5**

에너지 / 단백질 / 칼슘 / 철

메뉴의 밑에 쓰여있는 숫자는 그 메뉴의 영양량을 의미해요! 옆에 있는 메뉴판을 예시로 보면

●에너지 : 717.2kcal

●단백질 : 31.4g

●칼슘 : 231.8mg

●철 : 4.5mg

이렇게 읽으면 된답니다. 참 쉽죠?

이렇게 메뉴 아래에 표기된 영양량을 보면서 오늘 메뉴가 몇 kcal인지 알 수 있어요. 단백질, 칼슘, 철의 함량을 알 수 있기 때문에 영양적으로 유용하게 활용할 수 있어요. 특히 우리나라 소아·청소년에게 섭취율이 저조한 칼슘과 철의 함량을 알 수 있어서 하루 권장량 대비 내가 얼마나 먹었는지를 파악할 수 있지요.

나는 하루에 영양소를 얼마나 섭취해야 하나요?

학교급식 영양관리기준을 보면 알 수 있어요!

성 별	구 분	에너지 (kcal)	단백질 (g)	비타민A (μg RAE)		티아민 (비타민B ₁) (mg)		리보플라빈 (비타민B ₂) (mg)		비타민C (mg)		칼슘 (mg)		철 (mg)	
				평균 필요량	권장 섭취량	평균 필요량	권장 섭취량	평균 필요량	권장 섭취량	평균 필요량	권장 섭취량	평균 필요량	권장 섭취량	평균 필요량	권장 섭취량
유치원생		400	71	66	85	0.12	0.15	0.15	0.17	10.0	12.8	142	170	15	20
남	초등 1~3학년	570	117	104	150	0.17	0.24	0.24	0.30	13.4	16.7	200	234	24	30
	학생 4~6학년	670	167	137	200	0.24	0.30	0.30	0.37	18.4	23.4	217	267	27	37
	중학생	840	200	177	250	0.30	0.37	0.40	0.50	23.4	30.0	267	334	37	47
	고등학생	900	217	207	284	0.37	0.44	0.47	0.57	26.7	33.4	250	300	37	47
여	초등 1~3학년	500	117	97	134	0.20	0.24	0.20	0.27	13.4	16.7	200	234	24	30
	학생 4~6학년	600	150	130	184	0.27	0.30	0.27	0.34	18.4	23.4	217	267	27	34
	중학생	670	184	160	217	0.30	0.37	0.34	0.40	23.4	30.0	250	300	40	54
	고등학생	670	184	150	217	0.30	0.37	0.34	0.40	26.7	33.4	267	267	37	47

이렇게 학교 급별로 그리고 성별로 필요한 영양량이 나누어져 있어요.

학교급식에서 에너지는 영양관리기준의 ±10%로 하되, 탄수화물 : 단백질 : 지방의 에너지 비율이 각각 55~65% : 7~20% : 15~30%가 되도록 정해져 있어요.

비타민과 무기질은 최대한 권장섭취량 이상으로, 최소한 평균필요량 이상으로 공급하도록 정해져 있기 때문에 학교급식이 얼마나 영양적으로 바람직한 한 기 식사인지 아시겠지요~?

우리가 먹는 식품은 어디에서 오나요?

원산지 정보

주관 학교급식 영양반	원산지				
	3월 22일(월)	3월 23일(화)	3월 24일(수)	3월 25일(목)	3월 26일(금)
원산지(지방) · 고기/돼지 (15.6, 7.8, 9.13) · 쌀 (5.6, 8.13, 15) · 순두부/콩부름 · 배추김치 (9.13, 17, 18) · 초고추/나니 (2.13)	· 닭고기 (5.6, 13) · 불기름/달걀* · 알코그린샐러드 (12.5, 12, 13) · 치킨/닭껍질 (12.5, 6, 9, 12, 13) · 닭두부(9.13)	· 닭고기 (5.6, 13) · 닭고기/돼지 (2.5, 6, 7, 10, 13) · 양상추/콩/양파* · 토마토(4.5, 12, 13) · 시나몬/토스트 (2.5, 6, 13) · 허파기(9.13) · 시금치	· 양상추 · 오뚜기/닭/돼지 · 계 (5.6, 9, 10, 13, 17, 18) · 3000제일/야생 · 닭고기** · 아쿠아몬/캐스 · 허파기(9.13) · 콩/김치 (9.13, 17, 18)	· 닭고기(양상 · 계) (5.6, 13) · 채우산/백미/미 · 배추김치 (9.13, 5.6, 6, 10, 13) · 채우산/사위/콩 (5.6) · 허파기(9.13) (2.5, 6, 13) · 배추김치 (9.13, 17, 18) · 쌀	
식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
달, 양파, 기타/채소	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
김치류/고기/가공	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
채소/계용품/가공품	/	/	국내산(한우)/국내 산	/	/
돼지고기/가공품	/	/	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
달걀/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	/	/	/
김치/가공품	/	/	/	/	수입산/모로코
두부	/	/	/	국내산	/
콩	/	/	/	국내산	/
비고					

(3. 25. 제공된 식단)

강낭콩밥· 강낭콩, 쌀, 잡곡류

오뚜기/김치/계

: 김치, 돼지고기, 두부 포함

아쿠아몬/캐스: 돼지고기 포함

송각김치

식단을 구성하는 다양한 식재료는 **원산지를 표시해야하는 품목**이 있습니다.

학교급식 식재료의 원산지 표시대상으로는 ...

· 쇠고기/가공품, 돼지고기/가공품, 닭고기/가공품, 오리고기/가공품,
· 쌀, 배추김치(배추, 고춧가루), 두부, 콩국수, 콩비지, 납치, 조피볼락, 참돔,
· 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 고등어, 갈치, 꽃게, 조기, 오징어, 명태, 동태,
· 코다리(황태, 북어 등 건조한것은 제외), 다랑어, 아귀 및 주꾸미가 있습니다.

식재료 원산지 표시대상 중 식단에는 제공되는 음식에 해당되는 원산지를 표시 해줍니다.



아는 만큼 더 맛있는 급식시간!
영양선생님과 여러분이 함께 만들어요



더 궁금한 것은 학교 영양선생님께 상담 및 문의 해보아요



경기도영양교사회

경기도영양교육협회