



10월 운중고등학교

급식·영양 소식

校訓
자율 책임

“ 미래를 설계하는 학교, 함께하는 운중 교육 ”

교무실

☎ 031-8017-0593~7

급식실

☎ 031-8017-0597

http://unjung.hs.kr/

요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
날짜	10월 1일	10월 2일	10월 3일	10월 4일	10월 5일
중식	 [알레르기정보] ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣 - 영양표시 읽는 방법(순서대로):에너지/단백질/칼슘/철분 - 배식 시 신장하면 현죽을 항상 먹을 수 있습니다. 	[알레르기정보] ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣 - 영양표시 읽는 방법(순서대로):에너지/단백질/칼슘/철분 - 배식 시 신장하면 현죽을 항상 먹을 수 있습니다. 	[알레르기정보] ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣 - 영양표시 읽는 방법(순서대로):에너지/단백질/칼슘/철분 - 배식 시 신장하면 현죽을 항상 먹을 수 있습니다. 	[알레르기정보] ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣 - 영양표시 읽는 방법(순서대로):에너지/단백질/칼슘/철분 - 배식 시 신장하면 현죽을 항상 먹을 수 있습니다. 	[알레르기정보] ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣 - 영양표시 읽는 방법(순서대로):에너지/단백질/칼슘/철분 - 배식 시 신장하면 현죽을 항상 먹을 수 있습니다. 
날짜	10월 6일	10월 7일	10월 8일	10월 9일	10월 10일
중식	대체공휴일 아욱수제비된장국(5.6) 훈제오리야채볶음 (2.5.6.10.12.16.18) 새우소금구이(9)&초장(5.6) 머위대들깨볶음(5.6) 열무김치(9) 사과대추	<태국 음식의 날> 카오키무(태국식죽발뎃밥) (1.5.6.10.18) 쌀국수국물 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) 팟타이(1.5.6.9.18) 솜땀(4.9.12) 배추김치(9)/아이스망고	밤밥 한글떡어묵국(1.5.6.16) 닭갈비(2.5.6.12.13.15.16.18) 감자치즈스틱(1.2.5.6.16) 미역줄기야채볶음(5) 배추겉절이(9) 조각멜론	한글날 귀리밥 등뼈감자탕(5.6.10) 가자미까스&감귤타르타르 (1.2.5.6.16) 우영견과류조림(5.6.13) 숙나물무침 석박지(9) 유기농그릭요거트(2)	771.15/54.18/366.19/7.27
날짜	10월 11일	10월 12일	10월 13일	10월 14일	10월 15일
중식	기장밥 한우샤브샤브국 (3.5.6.7.13.16.18) 마파두부소스(4.5.6.10.18) 고구마튀김(5.6) 꼬들오이지무침 배추김치(9) 거봉포도	보리밥 열갈이배추된장국(5.6.18) 반반닭보쌈 (2.5.6.12.13.15.16.18) 찜장(1.5.6) 비빔막국수(3.5.6.13.16) 무말랭이김치(5.6.9) 단감	햄마요덮밥 (1.2.5.6.10.13.15.16) 김치콩나물국(5.6.9) 떡볶이(1.2.5.6.16) 회오리감자(2.5.6.16) 취나물볶음(5.6) 단무지	『국수의 맛』 책장 속 급식 쌀밥 부추계란국(1) 두부오징어국수 (2.5.6.16.17) 갈비만두찜(1.5.6.10.16.18) 건파래볶음(5) 열무김치(9) 파인애플	758.69/33.06/268.60/5.37
날짜	10월 16일	10월 17일	10월 18일	10월 19일	10월 20일
중식	차조밥 맑은돼지국탕 (2.5.6.10.16) 코다리무조림(5.6) 가을삼색맛탕(5) 시금치무침(5.6) 배추겉절이(9) 굴	<1,2,3학년 전국연합> 혼합잡곡밥(5) 북엇국(1.5.6) 한우불고기 (5.6.13.16.18) 콩나물무침(5) 배추김치(9) 초코우유(2)	돈코츠라멘(1.5.6.10.15.16.18) 오크노미야끼 (1.2.5.6.10.12.16.17.18) 토마토구슬치즈샐러드 (2.5.6.12) 깍두기(9) 복숭아맛워터젤리(11) 자율추가밥	혼합잡곡밥(5) 육개장(1.5.6.16) 라따뚜이미트볼 (1.2.5.6.10.12.15.16.18) 알리오올리오스파게티 (1.2.5.6.10.15.18) 깻잎김치(9) 샤인머스켓	853.74/58.52/263.59/5.17
날짜	10월 21일	10월 22일	10월 23일	10월 24일	10월 25일
중식	나물비빔밥&약고추장 (5.6.16) 청국장찌개(5.6.9) 떡갈비(1.5.6.10.12.16.18) 파채무침(5.6) 모듬부각(5.6) 동치미(9) 연시	흑미밥 감자옹심이국(5.6) 제육볶음(5.6.10) 불어묵조림(5.6) 오이양파무침(5.6) 배추김치(9) 조각배	쌀밥 치킨마크니커리 (2.5.6.12.15) 미니난(2.6) 새우튀김&스위트칠리소스 (1.2.5.6.9) 과일스노잉샐러드(1.2.5.13) 배추김치(9)	흑미밥 순댓국 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 옥수수김치전(5.6.9) 부추겉절이(5.6) 석박지(9) 굴	871.34/33.88/305.20/5.67
날짜	10월 26일	10월 27일	10월 28일	10월 29일	10월 30일
중식	나물비빔밥&약고추장 (5.6.16) 청국장찌개(5.6.9) 떡갈비(1.5.6.10.12.16.18) 파채무침(5.6) 모듬부각(5.6) 동치미(9) 연시	흑미밥 감자옹심이국(5.6) 제육볶음(5.6.10) 불어묵조림(5.6) 오이양파무침(5.6) 배추김치(9) 조각배	쌀밥 치킨마크니커리 (2.5.6.12.15) 미니난(2.6) 새우튀김&스위트칠리소스 (1.2.5.6.9) 과일스노잉샐러드(1.2.5.13) 배추김치(9)	흑미밥 순댓국 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 옥수수김치전(5.6.9) 부추겉절이(5.6) 석박지(9) 굴	871.34/33.88/305.20/5.67
식재료	쌀(밥), 죽, 누룽지, 쌀(가공품), 쌀(애는)	배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치	배추김치, 겉절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 중 고춧가루	콩/콩가공품 (두부류, 콩비지, 콩국수)	
원산지	국내산	국내산	국내산	국내산	
표시	쇠고기 /가공품, 돼지고기 /가공품, 닭고기 /가공품, 오리고기 /가공품, 낙지, 명태 /가공품, 고등어, 오징어 /가공품, 꽃게 /가공품, 참조기, 주꾸미, 아귀, 다랑어 /가공품, 전복	국내산, 중국산, 러시아산, 국내산	원양산 /페루산, 국내산, 국내산, 베트남산, 국내산	원양산, 인도네시아산, 국내산	
표시	쌀 : 친환경, 잡곡 및 찹쌀 : 수확 1년 이내의 제품 사용(도정일 한 달 이내), 채소 및 과일류 : 국내산, 계란 : 국내산, 무항생제 1등급	돼지고기, 닭고기 : 국내산 1등급, 쇠고기 : 한우 1등급, 오리 : 국내산 1등급			

- ▶ 위 식단은 식재료 수급 사정 및 학교 일정, 급식 운영 상황에 따라 변동될 수 있습니다.
 ▶ 빨간색으로 표시된 식단은 우리 학교 학생이 신청한 내용을 반영하여 작성된 식단입니다.
 ▶ 알록달록 가을빛이 물드는 10월입니다. 🍁 표시식단은 10월의 제철 식재료를 활용한 식단입니다.



한글날/식품알레르기

한글날

▶ 한글날

한글날은 훈민정음, 곧 한글을 창제해서 세상에 퍼낸 것을 기념하고, 우리 글자 한글의 우수성을 기리기 위한 국경일입니다.

한글날을 맞아 음식과 관련된 우리말을 알아보고, 우리가 사용하는 말의 소중함을 함께 느껴보세요.

▶ 음식과 관련한 우리말

1. 우리가 먹는 음식

- 밥, 떡, 국, 죽, 나물, 고기, 꿀, 열매 등

2. 먹는 것과 관련된 우리말

- 끼니, 먹거리, 군것질, 주전부리, 배고프다, 배부르다 등

3. 음식의 맛을 나타내는 우리말

- 달다, 시다, 쓰다, 짜다, 맵다, 싱겁다, 고소하다, 구수하다, 새콤하다, 시큼하다, 매콤하다, 짭짤하다, 씹쌀하다 등

4. 음식의 모양과 식감을 나타내는 우리말

- 바삭하다, 아삭하다, 쫄득하다, 말랑하다, 보들보들하다, 물렁하다, 고슬고슬하다, 촉촉하다 등

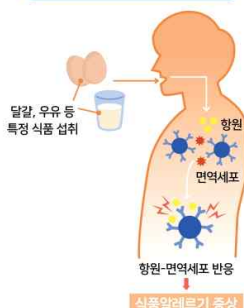
우리가 매일 먹는 음식에도 오랫동안 우리 곁을 지켜온 정겹고 아름다운 우리말이 숨어 있습니다.

식품알레르기

식품알레르기를 알아보아요!

- **식품알레르기**란 면역반응으로 발생하는 여러 종류의 알레르기 중 원인 물질(항원)이 식품인 알레르기입니다.
- 식품알레르기는 면역세포가 특정 식품을 항원으로 인식하며 우리 몸을 지키기 위해 과민하게 반응하는 경우 발생합니다. 이러한 식품알레르기를 일으키는 식품과 증상은 사람마다 다릅니다.

식품알레르기 반응 과정



식중독·편식과는 달라요!

식품알레르기

특정 식품을 섭취할 때 일어나는 면역 과민 반응

편식

좋아하는 특정 식품만 먹고, 다른 식품을 거부하는 행동

식중독

유해한 미생물이나 유독물질이 함유된 식품을 섭취함으로써 생기는 감염성 또는 독소형 질환

▶ 식품알레르기 유발 식품

식품 알레르기 유발 식품

알레르기 유발 물질이 함유된 식품은 알레르기 표시란을 마련하여 표시해야 합니다.

식약처 지정
22종

난류 (가금류)

소고기

돼지고기

닭고기

새우

게

오징어

고등어

조개류
(굴·전복·홍합 포함)

우유

땅콩

호두

잣

대두

복숭아

토마토

밀

메밀

아황산류
(최종제품에 이산화황
10mg/kg 이상 함유)

▶ 학교급식에서 식품알레르기 관리

- 학교급식 식단표에는 식품알레르기 유발식품 19종의 번호가 음식명 옆에 표시되어 있습니다.
- 식품알레르기가 있는 학생은 식단표의 식품알레르기 유발 식품 번호를 확인한 후 급식을 이용하도록 합니다.

▶ 식품알레르기 대처 방법

1. 정기적인 진료와 상담으로 식품알레르기 소실과 새로운 알레르기 발생 여부를 확인하기
2. 식품 섭취 전 원인 식품과 교차반응이 흔한 식품이 포함되어 있는지 항상 확인하기
3. 알레르기 유발 물질 표시 사항 확인 후 제품 구입하기
4. 식품알레르기 환자는 갑작스러운 증상을 대비하여 응급약을 소지하고 사용법을 익히기

출처 : 국어사전, 교육부, 식품안전나라, 한국민족문화대백과사전
교육부, 한국교육환경보호원, 대한영양사협회