



2月こんだてひょう



令和8年(2026)2月発行
出雲市立斐川学校給食センター
Emitido em fevereiro de 2026
Centro de Refeição Escolar de Hikawa, Izumo

Menu da Refeição Escolar de Fevereiro

月	火	水	木	金
2 Menu Setsubun Arroz  Leite Peixe (Sardinha) com molho de soja adocicado Salada de feijões mamemaki Sopa de missô com nabo (Daikon)	3 Udon com 5 tipos de vegetais Omusubi (Yochien: sem) Leite Bolinho frito de carne moída Vegetais com alga (Nori) e gergelim	4 Arroz Leite Carne de porco com molho de cebolinha branca Salada de atum Sopa com vegetais e tubérculos variados	5 Pão Leite Frango frito com curry Salada de alface Pot-au-feu de legumes de inverno	6 Menu de Intercâmbio das 3 Cidades Dia de Tsuyama Arroz Leite Peixe (Saba) grelhado com sal Vegetais com Okaka (Bonito seco) Ensopado de carne bovina (raspada do osso) (Sozuri nabe)
9 Arroz Leite Hamburguer de tófu Nabo (Daikon) com molho de vinagre doce Sopa com cogumelo (Nameko)	10 Lamen em caldo salgado claro Omusubi (Yochien: sem) Leite Gyouza frito (2 unid.) Vegetais com tempero chinês	Vamos regular o ritmo da vida 	12  Pão Leite Carne de porco com molho barbecue Salada de repolho e molho de maionese Sopa cremosa de batata doce	13 Menu a pedido do Iccchu Arroz Leite Frango frito Salada de nattô Sopa de gergelim e Kimuchi
16 Arroz Leite Peixe (Bonito) empanado Salada com gergelim e peixe pequeno (Jako) Sopa de harusame	17  Dia do Menu Oishii Izumo Espagete cremoso Omusubi (Yochien: sem) Leite Peixe (Sawara) grelhado com ervas Salada de brócolis	18 Arroz com ensopado de carne Leite Omelete de espinafre Salada de raiz de lótus	19 Menu a pedido do Imaichi Shogakko Pão de açúcar mascavo Leite Peixe branco frito Salada energética da Ricchan Sopa de letrinhas	20 Menu comum de Izumo Arroz Leite Carne de Hamburguer com molho de cebola Legumes com gergelim Sopa de missô com tofu e vegetais variados
 ※O menu está sujeito a alterações	24 Udon com curry Omusubi (Yochien: sem) Leite Croquete de carne de porco Salada com konjac	25 Arroz Leite Almôndega de carne com molho doce avinagrado Broto de feijão com tempero coreano Sopa com ovos	26  Pão Leite Frango grelhado com molho de figo Salada de nabo (Daikon) Ensopado cremoso com acelga 	27 Arroz Leite Frango com molho de limão Salada de repolho Sopa de missô com batata doce

◀ **Meta deste Mês:** ▶
Vamos comer pensando na saúde

Vamos combinar alimentos com funções diferentes e comer de forma equilibrada!



Menu de Intercâmbio das 3 Cidades (Dia 6)

Esta semana será o prato "Sozuri Nabe" da cidade de Tsuyama da Província de Okayama. É um prato apreciado desde antigamente onde a carne é raspada do osso e cozinhada com vegetais. A palavra raspar (kezuru) no dialeto de Tsuyama é "sozuru" e deu origem ao nome do prato.

Semana do Arroz de Cultivo Especial

(Do dia 09 ao dia 20)

O arroz de cultivo especial é cultivado para a refeição escolar da cidade de Izumo reduzindo o máximo possível o uso de agrotóxicos e adubos químicos. Vamos apreciar o "arroz de cultivo especial Kinumusume" cultivado nos campos de arroz localizado em Hikawa Cho.



たべものののはたらき

Energia
(Calorias)

		 おもに体をつくるものになる食品 <i>Alimentos que constroem o corpo</i>	 おもに体の調子をととのえる食品 <i>Alimentos que ajudam na saúde do corpo</i>	 おもにエネルギーのもとになる食品 <i>Alimentos que fornecem energia ao corpo</i>	Primária Ginasial Creche/ Jardim
2	月	Leite Peixe (Sardinha) Soja Presunto Tôfu Missô	Repolho Pepino Cenoura Nabo (Daikon) Cogumelo (Shimeji) Cebolinha	Arroz Farinha de trigo Amido Óleo Açúcar	621 756 512
3	火	Leite Carne de porco Tofu frito (fino) Carne de frango Alga (Nori)	Cenoura Cebola Cogumelo (Shimeji) Cebolinha Espinafre Acelga Broto de feijão	Arroz (Primária e ginasial) Macarrão de udon Farinha de rosca Óleo Gergelim Amido Açúcar	628 753 461
4	水	Leite Carne de porco Carne de frango Tofu frito (grosso)	Cebolinha branca Nabo (Daikon) Cenoura Espinafre Raiz de bardana Cogumelo (Shitake) seco	Arroz Açúcar Amido Batata Gergelim	591 748 470
5	木	Leite Carne de frango Presunto Bacon	Alface Pepino Cebola Cenoura Nabo (Daikon) Couve chinesa (Chingensai)	Pão Farinha de trigo Amido Óleo Batata	607 746 474
6	金	Leite Peixe (Cavala) Peixe (Bonito) seco Carne de porco Tofu frito (grosso)	Couve chinesa (Chingensai) Broto de feijão Cenoura Milho Nabo (Daikon) Raiz de bardana Acelga Cebolinha branca Cogumelo (Shitake) seco	Arroz Óleo	593 765 468
9	月	Leite Tofu frito (fino) Carne de frango Carne de porco Tôfu Missô Alga marinha (Wakame)	Nabo (Daikon) Pepino Cenoura Cogumelo (Nameko) Cebola	Arroz Amido Açúcar Gergelim Batata Farinha de rosca	585 750 471
10	火	Leite Carne de porco Atum Alga marinha (Wakame)	Repolho Cenoura Broto de bambu Cebolinha Cebolinha chinesa (Nirã) Nabo (Daikon) Pepino Cebola Gengibre	Arroz (Primária e ginasial) Macarrão de Lamen Óleo Açúcar Óleo de gergelim Farinha de trigo	609 782 441
12	木	Leite Carne de porco Presunto Bacon	Alho Gengibre Maçã Limão Repolho Pepino Milho Cebola Cenoura	Pão Açúcar Batata doce Farinha de trigo	642 791 504
13	金	Leite Carne de frango Nattô (Soja fermentada) Presunto Missô Carne de porco Tôfu	Gengibre Alho Espinafre Repolho Cenoura Nabo (Daikon) Konjac Cebolinha Acelga Kimuchi	Arroz Amido Farinha de trigo Óleo Maionese Óleo de gergelim Gergelim	671 847 537
16	月	Leite Peixe (Bonito) Alga marinha (Wakame) Peixe seco pequeno Carne de frango Tofu frito (grosso)	Repolho Nabo (Daikon) Cenoura Cebola Couve chinesa (Chingensai) Gengibre	Arroz Farinha de rosca Óleo Gergelim Açúcar Farinha de trigo Macarrão feito de amido (Harusame)	617 747 478
17	火	Leite Carne de frango Peixe (Serra- oriental) Presunto	Cebola Cenoura Cogumelo Paris Milho Couve chinesa (Chingensai) Manjerição Salsinha Pimentão colorido Alho Brócolis Pepino Repolho	Arroz (Primária e ginasial) Macarrão de espaguete Óleo Farinha de trigo Açúcar	641 773 463
18	水	Leite Carne de porco Ovo Carne de frango	Alho Cebola Cenoura Cogumelo Paris Espinafre Raiz de lótus Repolho Soja verde Nabo (Daikon) Tomate	Arroz Óleo Gergelim Farinha de trigo Açúcar	610 759 479
19	木	Leite Peixe (Hoki) Presunto Peixe (Bonito) seco Alga (Kombu) Salsicha	Pepino Repolho Tomate Cenoura Cebola Couve (Komatsuna)	Pão Açúcar mascavo Farinha de rosca Amido Óleo Açúcar Farinha de trigo Batata Macarrão	596 747 475
20	金	Leite Tôfu Carne de frango Carne de porco Missô	Cebola Broto de feijão Espinafre Cenoura Raiz de bardana Nabo (Daikon) Konjac Cebolinha Alho Gergelim	Arroz Açúcar Amido Gergelim Batata	589 762 454
24	火	Leite Carne de frango Tofu frito (fino) Carne de porco Presunto Alga marinha (Wakame)	Cenoura Cebola Cogumelo (Shitake) Cebolinha branca Konjac Nabo (Daikon) Repolho	Arroz (Primária e ginasial) Óleo Macarrão de Udon Farinha de rosca Amido Gergelim Batata Açúcar Farinha de trigo	646 757 470
25	水	Leite Atum Bacon Ovo Carne de frango Carne de porco	Broto de feijão Pepino Cenoura Cebola Tomate Broto de bambu Couve chinesa (Chingensai)	Arroz Açúcar Amido Gergelim Óleo de gergelim Óleo	591 748 472
26	木	Leite Carne de porco Carne de frango Bacon	Nabo (Daikon) Pepino Cenoura Acelga Cebola	Pão Geléia de figo Óleo Farinha de trigo Batata	608 747 476
27	金	Leite Carne de frango Presunto Tôfu Missô	Limão Repolho Tomate Pepino Cebola Cogumelo (Shitake) Cebolinha	Arroz Amido Farinha de trigo Óleo Açúcar Batata doce	621 785 495