



7月こんだてひょう

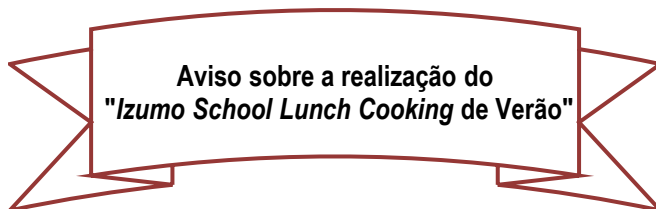
Menu da refeição Escolar de Julho



令和7年(2025)7月発行
出雲市立斐川学校給食センター

月	火	水	木	金
Meta deste mês: Vamos nos atentar à higiene!  Vamos lavar as mãos antes de comer!	1 Udon com vegetais variados Onigiri (Yochien sem) Leite Croquete de porco Salada com algas	2 Tigela de arroz com carne moída e feijão temperados com curry Leite Salada de Atum Consomê	3  Pão de cenoura Leite Peixe branco empanado Salada de pepino e repolho Ponche de frutas com melancia da estação	4 【Menu comum de Izumo】 Arroz Leite Porco grelhado com ameixa Salada de daikon seco com vinagre Sopa de missô com tofu grosso frito
7 【Menu do Tanabata】 Arroz Leite Peixe empanado Salada com konjac Sopa Tanabata Gelatina Tanabata	8 Lámen com caldo de osso de porco Onigiri (Yochien sem) Leite Rolinho primavera Salada com alga hijiki	9 【Menu do dia Oishii Izumo】 Arroz com curry com vegetais do verão Leite Peixe grelhado com lemon pepper Salada de Tomate	10 Pão Geleia de maçã Leite Frango frito Salada verde Minestrone	11 【Menu do dia da Espada de Bronze Hikawa】 Arroz com arroz negro Leite Peixe empanado Salada de tubérculos com gergel Sopa missô com shijimi (marisco)
14 Arroz Leite Peixe cozido no missô Salada com alga nori Sopa de missô com vegetais do verão	15  Espaguete de verão com molho bolonhesa Onigiri (Yochien sem) Leite Frango grelhado com marmelada Salada de aspargos	16 Arroz com curry com vegetais do verão Leite Salmão com molho agridoce Salada com Okaka (Bonito seco) Sopa Murakumo (com ovo batido)	17  Pão Creme de chocolate Leite Porco com molho barbecue Salada de abóbora e soja verde Sopa com moroheiya (espinafre do egito)	Ingredientes locais deste mês arroz, leite, peixe (serra-oriental), ovo, cebola, cebolinha, shitake, pepino, abóbora, berinjela, tomate, pimentão

※O menu está sujeito à alterações.



【Tema do Menu】

Menu do dia

Oishii Izumo

Sessões	Data e horário	
1ª sessão	23 de julho de 2025 (quarta)	10:00~12:30
2ª sessão		14:00~16:30
3ª sessão	24 de julho de 2025 (quinta)	10:00~12:30
4ª sessão		14:00~16:30
5ª sessão	25 de julho de 2025 (sexta)	10:00~12:30
6ª sessão		14:00~16:30
7ª sessão	26 de julho de 2025 (sábado)	10:00~12:30
8ª sessão		14:00~16:30

★Local: Centro de Refeição Escolar de Izumo (Izumo-shi Nagahama-cho 516-55)

★Público-alvo: ・Crianças do ensino primário que moram ou estudam na cidade, acompanhados por um responsável.
alunos do ensino ginásial (cerca de 20 pessoas por sessão)

※ Crianças da 5ª e 6ª série do primário podem participar sem estar acompanhados por um responsável
※ Crianças em idade pré-escolar não podem participar.

★Taxa de participação: 300 ienes por pessoa (custo dos ingredientes) ※Será arrecadado no dia.

★O que levar: avental, lenço para a cabeça, máscara, bebida

★Como se inscrever: Através formulário que se encontra no código QR ao lado「しまね電子申請サービス」 OU preencher os campos ①～⑦ do formulário que se encontra no verso e enviar através de FAX ou correio

※Caso o número de inscritos ultrapassar o limite de vagas, será realizado um sorteio, e os resultados serão informados por e-mail.
Configure sua conta para receber e-mails de kyuushoku@city.izumo.shimane.jp.

★Dados para envio da inscrição: 〒693-0043 出雲市長浜町516-55 学校給食課 (FAX:0853-28-0063)

※Contato: responsáveis Esumi ou Makino (Tel.:0853-28-0062) e-mail:kyuushoku@city.izumo.shimane.jp

★Prazo para inscrição: 9 de julho (qua) (impreterivelmente)

★O formulário de inscrição se encontra no verso.

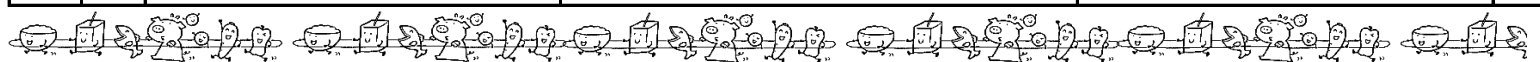


Increva-se aqui



たべもののほたらき

					Energia (Calorias)
日	曜日	体をつくる食品 もどになる食品 Alimentos que constroem o corpo	おもに体の調子をととのえる食品 Alimentos que ajudam a saúde do corpo	おもにエネルギーのもどになる食品 Alimentos que fornecem energia	Primário Ginásio Jardim de Infância
1	火	Leite, Frango, Kamaboko (bolo de massa de peixe), Tofu fino frito, Carne de porco, presunto, Wakame (alga), Kombu (alga)	Cenoura, Cebola, Cebolinha, Shitake, Milho, Repolho	Macarrão de udon, Arroz (primário e ginásio), Batata Inglesa, Farinha de rosca, Óleo, Açúcar, Farinha de trigo, Gergelim	614 779 445
2	水	Leite, Carne bovina, Carne de porco, Soja, Feijão branco, Atum, Linguíça de frango	Gengibre, Pepino, Repolho, Cenoura, Cebola, Espinafre	Arroz, Batata inglesa, Açúcar, Óleo	610 770 490
3	木	Leite, Presunto, Peixe (Hoki)	Cenoura, Pepino, Repolho, Repolho roxo, Melancia, Tangerina em conserva, Abacaxi em conserva, Pêssego em conserva	Pão, Farinha de rosca, Farinha de trigo, Amido, Óleo, Bolinho de farinha de arroz, Gelatina coquetel, Açúcar	661 807 514
4	金	Leite, Carne de porco, Frango, Tofu grosso frito, Missô	Gengibre, Ameixa, Daikon (nabo) seco em tiras, Pepino, Cenoura, Abóbora, Cebola, Shimeji, Cebolinha	Arroz, Açúcar, Gergelim	589 747 471
7	月	Leite, Peixe (carapau), Presunto, Wakame (alga), Tofu	Konjac, Repolho, Cenoura, Cebola, Quiabo	Arroz, Farinha de rosca, Farinha de trigo, Amido, Óleo, Gergelim, Gelatina, Macarrão harusame	602 747 486
8	火	Leite, Carne de porco, Frango, Missô, Hijiki (alga), Atum	Cebola, Cenoura, Broto de bambu, Broto de feijão, Alho, Pepino, Repolho	Macarrão de lámen, Arroz (primário e ginásio), Óleo, Açúcar, Amido, Farinha de trigo	645 753 441
9	水	Leite, Frango, Peixe (serra-oriental), Presunto	Cebola, Abóbora, Pimentão gigante, Cenoura, Berinjela, Alho, Maçã, Limão, Tomate, Pepino, Milho, Repolho	Arroz, Óleo, Açúcar	634 796 505
10	木	Leite, Frango, Bacon	Gengibre, Alho, Repolho, Pepino, Brócolis, Cebola, Cenoura, Tomate, Salsinha	Pão, Geleia de maçã, Amido, Farinha de trigo, Óleo, Batata inglesa	628 761 498
11	金	Leite, Peixe (sardinha), Frango, Shijimi (marisco), Missô	Salsinha, Raiz de lótus, Cenoura, Raiz de bardana, Pepino, Cebolinha	Arroz, Arroz negro, Farinha de rosca, Farinha de trigo, Óleo, Gergelim, Açúcar, Amido	616 770 510
14	月	Leite, Peixe (cavalinha), Miossô, Tofu, Nori (alga)	Espinafre, Repolho, Cenoura, Abóbora, Cebola, Quiabo	Arroz, Açúcar, Amido	586 765 497
15	火	Leite, Porco, Frango, Atum 牛	Cebola, Alho, Salsão, Salsinha, Cogumelo paris, Cenoura, Berinjela, Tomate, Pepino, Aspargo, Repolho	Macarrão de espaguete, Arroz (primário e ginásio), Óleo, Marmelada	681 821 487
16	水	Leite, Peixe (salmão), Peixe Bonito seco ralado, Ovo, Frango 牛	Espinafre, Broto de feijão, Cenoura, Cebola, Shitake seco, Cebolinha	Arroz, Amido, Farinha de trigo, Óleo, Açúcar	602 764 481
17	木	Leite, Carne de porco, Atum, Bacon	Alho, Gengibre, Maçã, Limão, Abóbora, Soja verde, Pepino, Cebola, Cenoura, Moroheiya (espinafre do Egito)	Pão, Creme de chocolate, Açúcar, Óleo, Batata inglesa	623 754 498



〔スクールランチクッキング申込み用紙〕

FAX:0853-28-0063

①	希 望 日 ・ 時 間	・ 第1希望 月 日 () (午前 ・ 午後)		
	(第2希望まで可)	・ 第2希望 月 日 () (午前 ・ 午後)		
②	参 加 人 数	人 (参加する児童・生徒・保護者の合計人数)		
③	学 校 ・ 学 年	学校 年	学校 年	学校 年
	(ふ り が な) 児 童 ・ 生 徒 氏 名			
④	(ふ り が な) 保 護 者 氏 名		参加	する ・ しない
⑤	自 宅 の 住 所	〒 ー 出雲市		
⑥	日 中 連 絡 先			
⑦	メ ー ル ア ド レ ス			

※ご記入いただいた個人情報は、抽選結果、参加内容通知の送付・連絡のみに利用します。