



12月こんだてひょう



令和7年（2025）12月発行
出雲市立斐川学校給食センター

Emitido em dezembro de 2025

Centro de Refeição Escolar de Hikawa, Izumo

月	火	水	木	金
1 Arroz Leite Carne de porco frita com gengibre Salada de daikon seco (nabo) com molho de maionese Sopa com Nameko (cogumelo)	2 Lamen em caldo salgado claro Omusubi (Yochien: sem) Leite Rolinho primavera (Harumaki) Salada de atum	3 Arroz Leite hambúrguer de tofu Vegetais temperado com gergelim Sopa com bolinho de farinha de trigo e vegetais	4 Pão Creme doce de feijão preto e kinako Leite Salmão assado com limão e pimenta-do-reino Salada de alga (Hijiki) Sopa de letrinhas	5 Arroz Leite Frango frito Vegetais com folha de shissô roxa (Yukari) Sopa de missô com nabo
8 Menu de Intercâmbio das 3 Cidades Dia de Isahaya Arroz Leite Carne de porco grelhada Sala de alface Cozido de legumes Nuppe	9 Espaguete com molho bolonhesa Omusubi (Yochien: sem) Leite Bife de presunto Salada de repolho e molho de maionese	10 Arroz Leite Peixe (Aji) frito Vegetais com amêndoas Sopa de gergelim e Kimuchi	11 Pão de açúcar mascavo Leite Frango com molho de limão Salada colorida Minestrone	12 Arroz Leite Peixe (Saba) cozido com missô Salada de algas Sopa com ovo
15 Dia do Menu Oishii Izumo Arroz Leite Peixe (Sawara) com molho de cebolinha branca Salada de batata doce Nishihama Sopa de miss Ô com cogumelo (Shitake) de Izumo	16 Lámen com molho espesso Omusubi (Yochien: sem) Leite Frango grelhado com molho teriyaki Vegetais coloridos cozidos com shoyu	17 Arroz Leite Peixe (Iwashi) com tempero aromático Vegetais com alga Sopa com tubérculos	18 Menu Otanoshimi Pão Leite Hambúrguer com molho demi-glaze Salada de couve-flor Sopa de consomê Sobremesa surpresa (Otanoshimi)	19 Curry com vegetais do inverno de Izumo Leite Omelete Salade de vegetais variados
22 Menu comum de Izumo Menu do Solstício de Inverno Arroz Leite Frango grelhado com aroma de frutos cítricos (Yukoyaki) Vegetais avinagrados com gergelim Sopa de missô com batata doce	23 Udon com tofu frito (Age) Omusubi (Yochien: sem) Leite Peixe branco frito Salada de Nattô	24 Arroz Leite Peixe (Saba) grelhado com molho de gergelim Salada de nabo seco (Kiriboshi daikon) com vinagre Sopa de algas (Wakame)	【Menu de Intercâmbio das 3 Cidades (Cidade de Isahaya)】 As cidades de Izumo, Tsuyama (Okayma) e Isahaya (Nagasaki) tem realizado intercâmbios durante 40 anos. Este mês introduzimos no menu o prato "Nuppe": culinária típica de Isahaya. São colocados ingredientes como o inhame e um pão de gluten de trigo (Fu) resultando em uma sopa espessa. Diz-se que o nome tem origem na palavra "Nuttori" (Viscoso).	

Ganhamos o arroz novo

"Kinumusume"do JA Shimane

O arroz foi oferecido com o desejo de:
" Apoiar o desenvolvimento e a saúde das crianças através da refeição escolar"
Vai fazer parte da refeição escolar dos dias 01 a 03 de dezembro. Vamos comer e agradecer este presente.



～Meta deste mês:～

Vamos comer tudinho para não sermos vencidos pelo frio

今年のかぜを
ひきま宣言！

ポイント

Pontos Para Prevenir a Gripe

シト

1. Lavar as mãos, fazer gargarejo

2. Comer os nutrientes necessários.

3. Garantir as horas de sono.

4. Usar máscara

5. Evitar multidões

6. Fazer exercícios moderados.

※O menu está sujeito a alterações

たべものののはたらき

Função dos Alimentos

Energia
(Calorias)

日 Dia	曜日 Sem.	おもに体をつくる もとになる食品 <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
1	月 Seg	Leite Carne de porco Presunto Tofu Missô	Gengibre Alho Nabo (Daikon) Cenoura Pepino Cogumelo (Nameko) Cebola Cebolinha branca	Arroz Maionese Gergelim	605 767 483
2	火 Ter	Leite Carne de porco Carne de frango Atum	Repolho Cenoura Broto de bambu Cebolinha Branca Cebola Broto de feijão Pepino Espinafre	Macarrão de lamen Arroz(primária e ginásial) Óleo Macarrão feito de amido (Harusame) Gergelim Farinha de trigo	625 755 443
3	水 Qua	Leite Carne de frango Carne de porco Tofu Tofu frito (fino) Missô	Cebola Espinafre Broto de feijão Cenoura Cogumelo (Shitake) seco Acelga Cebolinha	Arroz Farinha de rosca Amido Açúcar Gergelim Bolinho de farinha de trigo (Suiton) Batata-doce	614 774 510
4	木 Qui	Leite Peixe (Salmão) Alga (Hijiki) Presunto Salsicha de frango	Limão Pepino Repolho Milho Cebola Cenoura Couve (Komatsuna)	Pão Creme kinako de soja preta Macarrão Batata Óleo	610 747 502
5	金 Sex	Leite Carne de frango Tofu Missô	Gengibre Alho Repolho Pepino Cenoura Folha (Shissô) Nabo Cebola Cogumelo (Shimeji) Cebolinha	Arroz Amido Farinha de trigo Óleo	589 747 471
8	月 Seg	Leite Carne de porco Missô Atum Carne de frango Tofu frito (grosso) Pão de gluten de trigo (Fu)	Alface Pepino Milho Cenoura Raiz de bardana Cogumelo (Shitake) seco Nabo (Daikon) Konjac	Arroz Gergelim Inhame Amido Açúcar Óleo	596 756 477
9	火 Ter	Leite Carne de porco Presunto Atum	CebolaAlho Salsão Cogumelo Paris Cenoura Tomate Salsinha Repolho Pepino Limão	Macarrão de espaguete Arroz(primária e ginásial) Óleo	657 791 479
10	水 Qua	Leite Peixe (Carapau) Carne de porco Tofu frito (grosso) Missô	Espinafre Repolho Cenoura Nabo (Daikon) Konjac Cebolinha Branca Conserva de acelga (Kimuchi)	Arroz Farinha de rosca Farinha de trigo Amido Amêndoa Óleo de gergelim Gergelim Óleo	614 755 507
11	木 Qui	Leite Carne de frango Atum Bacon	Limão Repolho Pimentão colorido Pepino Milho Cebola Cenoura Tomate Salsinha	Pão Açúcar mascavo Amido Farinha de trigo Óleo Açúcar Batata	624 768 482
12	金 Sex	Leite Peixe (Cavala) Missô Alga (Kombu) Alga marinha (Wakame) Presunto Tofu Ovo	Repolho Espinafre Cenoura Cebola Cogumelo (Shitake) Cebolinha	Arroz Gergelim Amido Açúcar	587 766 495
15	月 Seg	Leite Peixe (Serra-oriental) Tofu Missô	Cebolinha Branca Pepino Cenoura Milho Cogumelo (Shitake) Cebola	Arroz Amido Óleo Açúcar Batata-doce Maionese	671 851 537
16	火 Ter	Leite Carne de porco Carne de frango	Broto de feijão Cebola Cenoura Cogumelo (Kikurage) Couve chinesa (Chingensai) Alho Gengibre Espinafre Repolho	Macarrão de lamen Arroz(primária e ginásial) Óleo Amido Gergelim Açúcar Óleo de gergelim	641 776 450
17	水 Qua	Leite Peixe (Sardinha) Alga (Nori) Tofu frito (grosso) Missô	Salsinha Couve (Komatsuna) Broto de feijão Cenoura Cebola Raiz de bardana Raiz de lótus	Arroz Açúcar Farinha de rosca Farinha de trigo Amido Gergelim Óleo	615 748 521
18	木 Qui	Leite Carne de frango Carne de porco Atum Bacon	Cebola Couve-flor Brócolis Repolho Espinafre Cenoura Cogumelo (Shimeji) Morango	Pão Açúcar Óleo Batata Farinha de trigo Mousse	605 747 504
19	金 Sex	Leite Carne de frango Ovo	Cebola Cenoura Cebolinha branca Alho Repolho Pepino Maçã Nabo (Daikon) Feijão espada (Natamame) Beringela Folha (Shissô) Raiz de lótus	Arroz Batata Óleo Açúcar	604 747 469
22	月 Seg	Leite Carne de frango Alga marinha (Wakame) Tofu frito (grosso) Missô	Limão (Yuzu) Couve (Komatsuna) Pepino Cenoura Cebola Cebolinha	Arroz Açúcar Gergelim Batata-doce	589 748 471
23	火 Ter	Leite Carne de porco Tofu frito (fino) Peixe (Hoki) Soja fermentada (Nattô) Presunto Missô	Cenoura Cebola Cogumelo (Shitake) seco Couve (Komatsuna) Espinafre Repolho	Macarrão de Udon Arroz(primária e ginásial) Óleo Maionese Farinha de trigo Amido Farinha de rosca	639 763 450
24	水 Qua	Leite Peixe (Cavala) Missô Carne de frango Alga marinha (Wakame) Tofu frito (grosso)	Nabo (Daikon) seco Espinafre Cenoura Cebola Couve chinesa (Chingensai)	Arroz Amido Gergelim Óleo de Gergelim Açúcar	585 758 464

🍴Que tal fazer em casa?~Carne de porco grelhada(Menu do dia 08 de dezembro)~

* Ingredientes (4 pessoas) * Carne de porco fatiada 220g Óleo a gosto Mirin 8g Sake 8g Missô 8g Molho de "Yakiniku" 12g	* Modo de Preparo * ① Corte a carne de porco em pedaços de 2 cm. ② Misture o Mirin, Sake, Missô e o molho de Yakiniku e deixe de molho a carne ①). ③ Coloque o óleo na frigideira e refogue os ingredientes do ②. ※ Pode substituir a carne de porco pela carne de frango. ※ Tomar cuidado com o respingo de óleo quente.	
--	---	---