

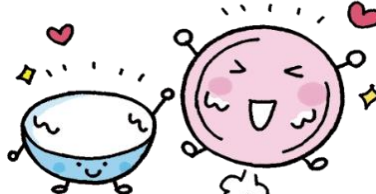
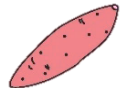


8・9月こんだてひょう

Menu da refeição Escolar de Agosto-Setembro

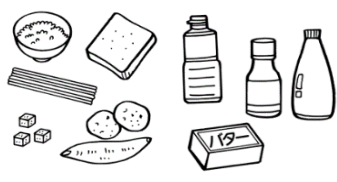


令和7年(2025)8月発行
出雲市立斐川学校給食センター

月	火	水	木	金			
Meta deste mês: Vamos comer tudo mesmo daquilo que não gosta 	 Vocês têm comidas que não gostam? Ao comer nós conseguimos nos movimentar e crescer. Para termos uma vida saudável é necessário tirar nutrientes de vários alimentos. Vamos tentar comer um pouco mesmo daquela comida que não gostamos. 			8/29 Arroz Leite porco grelhado Salada com atum Sopa de missô com tofu grosso frito			
9/1 Arroz Leite Peixe (cavalinha) cozido no missô Bardana kinpira (kinpira gobo) Sopa com macarrão harrusame	2  Udon com ovo Omusubi (Yochien: sem) Leite Bolinho frito de carne moída Legumes com molho diferente	3 Arroz Leite Peixe (solha) frito (Primário/ Ginásio) Arenque pequeno frito (Yochien) Komatsuna com gergelin Sopa de missô com porco e vergetais	4 Pão Creme de soja preta (kuromame kinako) Leite Porco com molho barbecue Salada de repolho e maionese Minestrone	5 【Menu do dia Oishii Izumo】  Arroz com curry de legumes de verão com gengibre Shussai Leite  Peixe(sorroca) grelhado com lemon pepper Salada de aspargo			
8 Arroz Leite Frango com molho agri-doce Vegetais coloridos cozidos com shoyu Sopa de alga wakame	9 Espaguete com beringela de outono e molho bolonhesa Omusubi (Yochien: sem) Leite  Omelete Salada colorida	10 【Menu comum de Izumo】 Arroz Leite Salmão frito com curry Vegetais com algas Sopa de missô com abóbora	11  Pão Leite Hambúrguer com molho de tomate Salada com alga hijiki  Ponche de frutas com pera	12 Arroz Leite Peixe branco empanado Daikon seco com vinagre Sopa de tubérculos			
	16 Macarrão chanpon Omusubi (Yochien: sem) Leite Petinga empanada com farinha de arroz Vegetais com molho chinês (Chuka)	17 Arroz Leite Frango teriyaki Vegetais com amêndoas Sopa de misô com alga wakame	18 Pão Geléia de mirtilo Leite Porco frito à brasileira Salada energética da Ricchan Sopa de letrinhas	19 Tigela de arroz com carne moída e feijão temperados com curry Leite Salada de alface Sopa de couve chinesa			
22 Arroz Leite Gyoza frito (2 uni.) Vegetais com molho agri-doce Sopa de kimchi com gergelim		24 Arroz Leite Carapau com molho levemente picante Namul de daikon Sopa com almôndegas	25  Pão de açúcar mascavo Leite Frango grelhado com marmelada Salada de gergelim e peixes miúdos Sopa de creme de milho	26 Arroz Leite Porco grelhado com ameixa (Ume) Salada de nattô  Sopa de missô com batata doce			
29 Arroz Leite Sardinha empanada com especiarias Vegetais com yukari (folha de shissô roxa) Sopa de cogumelo nameko	30 Kitsune Udon Omusubi (Yochien: sem) Leite Croquete de porco Vegetais com Okaka (Bonito seco)	Regular o ritmo de vida (Dormir cedo/ Acordar cedo/Café da manhã) <table><tr><td> Dormir Cedo O sono é essencial para nos recuperarmos do cansaço e para desenvolvermos o corpo. Durma cedo para que o tempo de sono seja suficiente. </td><td> Acordar Cedo Os raios solares pela manhã fazem um "reset" do relógio interno e regula o ritmo de vida diário. </td><td> Café da Manhã A energia obtida no jantar não dura até à manhã. Para poder ter uma vida ativa coma um bom café da manhã. </td></tr></table>			Dormir Cedo O sono é essencial para nos recuperarmos do cansaço e para desenvolvermos o corpo. Durma cedo para que o tempo de sono seja suficiente. 	Acordar Cedo Os raios solares pela manhã fazem um "reset" do relógio interno e regula o ritmo de vida diário. 	Café da Manhã A energia obtida no jantar não dura até à manhã. Para poder ter uma vida ativa coma um bom café da manhã. 
Dormir Cedo O sono é essencial para nos recuperarmos do cansaço e para desenvolvermos o corpo. Durma cedo para que o tempo de sono seja suficiente. 	Acordar Cedo Os raios solares pela manhã fazem um "reset" do relógio interno e regula o ritmo de vida diário. 	Café da Manhã A energia obtida no jantar não dura até à manhã. Para poder ter uma vida ativa coma um bom café da manhã. 					

※Este menu pode ser alterado devido a situações imprevistas. 。

たべもののほたらき



Energia
(Calorias)

日	曜日	おもに体をつくる もとなる食品 <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 a saúde do corpo</i>	おもにエネルギーの もとなる食品 <i>Alimentos que fornecem energia</i>	Primário Ginásio Jardim de Infância
8/29	金	Leite, Carne de porco, Missô, Tofu frito grosso, Atum.	Pepino, Cenoura, Espinafre, Cebolinha, Alho, Abóbora, Cebola, Cogumelo Shimeji	Arroz, Gergelim	589 747 471
9/1	月	Leite, Peixe (Cavala), Missô, Carne de porco, Tofu	Raiz de bardana, Cenoura, Vagem, Cebola, Acelga chinesa (Chingensai),	Arroz, Óleo, Açúcar, Óleo de Gergelim, Gergelim, Macarrão harusame, Amido	609 794 517
2	火	Leite, Ovo, Tofu frito grosso, Carne de frango, Carne de porco.	Cenoura, Cebola, Cogumelo Shitake, Cebolinha, Repolho, Pepino, Cenoura, Folha (Shiso), Berinjela, Mostarda crespa (Takana), Raiz de lótus (Renkon), Nabo (Daikon)	Arroz (Primário/ Ginásio), Óleo, Macarrão udon, Farinha de rosca, Farinha de trigo, Açúcar, Amido	621 748 454
3	水	Leite, Peixe (Solha - Primário /Ginásio), Peixe (Arenque pequeno)(Yochien), Carne de porco, Tofu frito grosso, Missô	Folha (Komatsuna), Broto de feijão, Cenoura, Raiz de bardana, cebolinha	Arroz, Amido (Primário/ Ginásio), Óleo, Gergelim, Farinha de trigo, Batata inglesa,	601 756 497
4	木	Leite, Carne de porco, Presunto, Bacon, Vagem	Alho, Gengibre, Maçã, Limão, Repolho, Brócolis Milho, Cebola, Cenoura, Tomate	Pão, Creme de kinako de soja preta, Açúcar, Batata inglesa	627 753 504
5	金	Leite, Carne de porco, Peixe (sorroca)	Cebola, Abóbora, Berinjela, Pimentão, Maçã, Cenoura, Alho, Limão, Aspargo, Repolho, Pepino, Gengibre Shussai, Milho	Arroz, Óleo, Açúcar,	638 803 505
8	月	Leite, Carne de frango, Alga (Wakame), Tofu frito grosso	Maçã, Espinafre, Broto de feijão, Cenoura, Cebola, Acelga chinesa (Chingensai),	Arroz, Farinha de trigo, Amido, Óleo, Gergelim, Açúcar, Óleo de Gergelim	592 748 473
9	火	Leite, Carne de porco, Ovo, Presunto	Cebola, Berinjela, Alho, Salsão, Tomate Cogumelo Paris, Cenoura, Salsinha, Repolho, Pepino, Milho, Repolho roxo,	Arroz (Primário/ Ginásio), Macarrão de espaguete, Óleo, Açúcar	682 810 471
10	水	Leite, Peixe (Salmão), Tofu frito grosso, Alga (Wakame), Missô, Alga (Nori)	Espinafre, Broto de feijão, Cenoura, Abóbora, Cebola	Arroz, Farinha de trigo, Amido, Óleo, Gergelim,	598 761 475
11	木	Leite, Carne de frango, Carne de porco, Alga (Hijiki)	Nabo (Daikon), Brócoli, Cenoura, Pera, Tangerina em conserva, Pêssego em conserva, Abacaxi em conserva, Milho	Pão, Açúcar, Bolinho de farinha de arroz, Gelatina, Óleo	656 817 498
12	金	Leite, Peixe (Hoki), Carne de frango, Tofu frito grosso, Missô	Nabo (Daikon) seco em tiras, Pepino, Cenoura, Cebola, Raiz de bardana, Raiz de lótus (Renkon),	Arroz, Farinha de rosca, Açúcar, Farinha de trigo, Amido, Óleo	596 747 475
16	火	Leite, Carne de porco, Kamaboko (bolo de massa de peixe), Peixe (Sardinha), Alga (Wakame), Atum	Repolho, Cogumelo (Kikurage), Cenoura, Broto de bambu, Alho, Nabo (Daikon), Pepino.	Arroz (Primário/ Ginásio), Óleo, Açúcar, Farinha de arroz, Óleo de Gergelim, Macarrão de lámen,	637 772 442
17	水	Leite, Carne de frango, Alga (Wakame), Tofu frito grosso, Missô	Alho, Gengibre, Espinafre, Cenoura, Repolho, Cebola	Arroz, Amêndoas, Batata inglesa	590 747 472
18	木	Leite, Carne de porco, Presunto Peixe (Bonito) seco ralado, Alga (Kombu), Linguça de frango	Alho, Cebola, Salsinha, Pepino, Espinafre, Tomate, Milho, Cenoura, Repolho,	Pão, Geléia de mirtilo, Amido, Farinha de trigo, Óleo, Açúcar, Macarrão, Batata inglesa.	653 807 518
19	金	Leite, Carne de vaca, Carne de porco, Tofu frito grosso, Soja, Vagem	Gengibre, Alface, Pepino, Cenoura, Cogumelo Shimeji, Cebola, Acelga chinesa (Chingensai),	Arroz, Óleo, Açúcar	589 748 471
22	月	Leite, Carne de porco, Peixe (Atum), Tofu frito grosso, Missô	Repolho, Cebola, Nirá, Folha (Komatsuna), Cenoura, Nabo (Daikon), Konnyaku, Cebolinha branca, Kimchi de acelga japonesa,	Arroz, Açúcar, Farinha de trigo, Óleo de Gergelim, Missô, Gergelim, Óleo,	585 773 488
24	水	Leite, Carne de porco, Carne de frango, Peixe (Carapau)	Pimentão colorido, Alho, Nabo (Daikon) Pepino, Cenoura, Acelga chinesa (Chingensai), Cogumelo Shimeji, Cebola	Arroz, Óleo, Açúcar, Gergelim, Óleo de Gergelim, Amido	607 772 484
25	木	Leite, Carne de frango, Peixe seco pequeno (Chirimenjyako), Bacon, Alga (Wakame), Alga (Kombu)	Repolho, Pepino, Cenoura, Milho, Cebola, Salsinha	Pão, Açúcar mascavo, Marmelada, Gergelim	642 788 499
26	金	Leite, Carne de porco, Nattô, Presunto, Missô, Tofu frito grosso	Ameixa (Ume), Gengibre, Espinafre, Repolho, Cenoura, Cebola, Cogumelo Shitake, Cebolinha	Arroz, Maionese, Batata doce, Açúcar	645 816 516
29	月	Leite, Peixe (Sardinha), Tofu frito grosso, Missô	Repolho, Pepino, Cenoura, Folha (Shiso), Cogumelo (Nameko), Cebola, Folha (Komatsuna) Salsinha	Arroz, Farinha de trigo, Farinha de rosca, Óleo, Gergelim, Amido	595 747 507
30	火	Leite, Carne de porco, Peixe (Bonito) seco ralado, Tofu frito grosso	Cenoura, Cebola, Cogumelo (Shitake) seco, Folha (Komatsuna), Acelga chinesa (Chingensai), Broto de feijão, Milho	Arroz (Primário/ Ginásio), Macarrão udon, Óleo, Açúcar, Farinha de rosca, Farinha de trigo, Batata inglesa,	613 773 441

