6月こんだてひょう

令和７年（２０２５）　６月発行
出雲市立斐川学校給食センター

Menu da refeição escolar de junho

月	火	水	木	金
2 Arroz Leite Frango teriyaki Salada com molho de gergelim Sopa de alga *wakame*	3 Kitsune Udon Bolinho de arroz (exceto yochien) Leite Bolinho frito de carne moída Salada de alga hijiki	4【Menu para mastigar bastante】 Arroz Leite Carne de porco com gengibre Salada de *daikon* seco em tiras com tempero chinês Sopa de tubérculos	5 Pão Creme de chocolate Leite Peixe branco frito Salada de algas Minestrone	6 Arroz Leite Cavalinha cozida no missô Salada de nattô Sopa de glúten de trigo
9 Arroz Leite Frango frito (*karaage*) Salada com molho diferente Sopa de cogumelo nameko	10 Espaguete à bolonhesa Bolinho de arroz (exceto yochien) Leite Bife de presunto Salada de atum	11 Arroz Leite Salmão frito com tempero de curry Salada com alga nori Sopa de missô e abóbora	12 Pão Leite Croquete de porco Salada de repolho e bacon Ponche de frutas	13 Arroz Leite Hambúrguer com tofu Salada com amêndoas Sopa com macarrão harussame

いずも給食week

A “Semana da Refeição Escolar de Izumo” foi definida com o objetivo de aprofundar a compreensão sobre a refeição escolar e de criar a oportunidade de refletir sobre os hábitos alimentares em casa. Durante este período, tomaremos a iniciativa de utilizar alimentos e produtos agrícolas produzidos em Izumo. Além disso, de 9 a 20 de junho, também será oferecido o arroz Kinumusume, cultivado com menos pesticidas e fertilizantes químicos nos arrozais de Hikawa, na cidade de Izumo.

16 Arroz Leite Tobiuo com molho avinagrado (só primário e ginásio) Carapau com molho avinagrado (yochien) Salada de pepino e gergelim Sopa de missô com tofu	17 Udon de farinha de arroz e Bolinho de arroz (exceto yochien) Leite Porco frito à brasileira Salada três cores	18 Arroz com curry e legumes de verão Leite Omelete Salada de alface Salanova	19 Pão de açúcar mascavo Leite Frango frito com molho de figo Salada de abóbora e edamame Consomê	20【Menu Oishii Izumo】 Arroz Leite Carapau frito temperado Salada de tomate Izumo Sopa de shijimi Gelatina de maçã verde
23 Arroz Leite Cavalinha grelhada com sal Salada com yukari (folha de shissô roxa) Sopa de *kimchi* com gergelim	24 Lámen com shoyu Bolinho de arroz (exceto yochien) Leite Gyoza frito (2 uni.) Namul de *daikon*	25 Arroz Leite Carne de porco empanada e frita Salada com molho agridoce Sopa de missô com batata	26 Pão Geléia de mirtilo Leite Hambúrguer com molho de cebola Salada de gergelim e peixes miúdos Sopa de letrinhas	27 Arroz hayashi Leite Salmão grelhado com limão e pimenta-do-reino Salada colorida
30 Arroz Leite Sardinhas com molho levemente picante Salada de espinafre com molho chinês Sopa de alga wakame				

※O menu está sujeito à alterações.

O objetivo da merenda desse mês é "mastigar bem"!

Mastigar bastante traz muitos benefícios para o corpo.

- **Você sente mais o sabor da comida.**
- **Ajuda na digestão e na absorção de nutrientes.**
- **Produz bastante saliva e protege contra cáries. E muito mais!**

Cuide bem dos seus dentes e escove-os depois de comer!

たべもののはたらき

エネルギー
（キロカロリー）
Calorias

日	曜日	Alimentos que constroem o corpo	Alimentos que ajudam na saúde do corpo	Alimentos que forncem energia ao corpo	Primário Ginásio Jardim de infância
2	月	Leite, frango, tofu frito fino, wakame (alga), missô	Alho, gengibre, espinafre, repolho, cenoura, cebola	Arroz, gergelim, batata	590 748 473
3	火	Leite, frango, tofu frito grosso, carne de porco, hijiki (alga), presunto	Cenoura, cebola, cogumelo shiitake seco, komatsuna (couve japonesa), pepino, repolho, milho	Udon, arroz (primário e ginásio), óleo, farinha de trigo, farinha panko, amido	628 757 459
4	水	Leite, carne de porco, atum, tofu frito, missô	Gengibre, alho, *daikon* seco em tiras, pepino, cenoura, cebola, bardana (*gobou),* raíz de lótus *(renkon*)	Arroz, gengibre, açúcar, óleo de gergelim	593 749 474
5	木	Leite, hoki (peixe), konbu (alga), wakame (alga), presunto, bacon	Milho, cenoura, repolho, cebola, salsinha, tomate	Pão, creme de chocolate, óleo, gergelim, batata, farinha panko, farinha de trigo, amido	627 750 502
6	金	Leite, cavala (peixe), nattô, presunto, missô, tofu, fu (bolinho de glúten de trigo)	Espinafre, repolho, cenoura, broto de bambu, cebola, shiitake seco, cebolinha	Arroz, maionese, amido, açúcar	623 811 526
9	月	Leite, frango, tofu frito fino, alga wakame, missô	Gengibre, alho, repolho, pepino, cenoura, nameko (cogumelo), cebola, daikon, berinjela, raíz de lótus (*renkon*), feijão espada, shissô	Arroz, amido, farinha de trigo, óleo, batata, açúcar	621 787 495
10	火	Leite, carne de porco, presunto, atum	Cebola, alho, aipo, champignon (cogumelo), cenoura, tomate, salsinha, repolho, komatsuna (couve japonesa)	Macarrão macio, óleo, arroz (primário e ginásio)	684 825 486
11	水	Leite, salmão, nori (alga), tofu frito grosso, wakame (alga), missô	Espinafre, broto de feijão (*moyashi*), abóbora, cebola	Arroz, farinha de trigo, amido, óleo	596 756 476
12	木	Leite, presunto, carne de porco	Repolho, pepino, banana, tangerina (*mikan*) enlatada, pêssego enlatado, abacaxi, cebola, milho	Pão, batata, farinha de trigo, farinha panko, óleo, bolinho branco doce de arroz (*shiratama dango*), gelatina mista, açúcar	647 824 531
13	金	Leite, carne de porco, frango, tofu, tofu frito grosso	Komatsuna (couve japonesa), broto de feijão (*moyashi*), cenoura, cebola, kikurage (cogumelo), cebolinha	Arroz, açúcar, amido, farinha panko, amendôas, harussame	586 751 473
16	月	Leite, tobiuo (peixe) (primário e ginásio), carapau (peixe) (jardim de infância), frango, tofu, missô	Cebola, cenoura, pepino, repolho, broto de feijão (*moyashi*), cebolinha	Arroz, amido, óleo, açúcar, gergelim	661 799 500
17	火	Leite, ovo, tofu frito fino, carne de porco	Cenoura, cebola, shiitake (cogumelo), komatsuna (couve japonesa), espinafre, broto de feijão (*moyashi*), alho, salsinha	Udon, farinha de arroz, arroz (primário e ginásio), óleo, amido, farinha de trigo, gergelim, açúcar, óleo de gergelim	645 786 443
18	水	Leite, frango, ovo, presunto	Cebola, berinjela, abóbora, pimentão, cenoura, alho, alface Salanova, pepino, maçã	Arroz, óleo, amido, açúcar	588 757 477
19	木	Leite, frango, bacon	Abóbora, edamame, pepino, cebola, cenoura, komatsuna (couve japonesa), milho	Pão, açúcar mascavo, maionese, batata, geléia de figo	646 797 503
20	金	Leite, carapau (peixe), presunto, shijimi, missô	Alface, pepino, tomate, cebolinha, salsinha	Arroz, óleo, açúcar, farinha panko, farinha de trigo, gergelim, gelatina de maçã verde	623 762 509
23	月	Leite, cavalinha (peixe), carne de porco, tofu frito grosso, missô	Repolho, pepino, cenoura, *daikon*, konnyaku, kimchi de acelga japonesa, shissô	Arroz, óleo de gergelim, gergelim	586 760 469
24	火	Leite, carne de porco, atum	Broto de feijão (*moyashi*), repolho, kikurage (cogumelo), cebolinha, alho, *daikon*, pepino, nirá, cebola	Macarrão chinês, arroz (primário e ginásio), óleo, gergelim, óleo de gergelim, açúcar, farinha de trigo	607 767 442
25	水	Leite, carne de porco, wakame (alga), tofu frito grosso, missô	Gengibre, repolho, pepino, cenoura, cebola, komatsuna (couve japonesa)	Arroz, farinha de trigo, amido, óleo, açúcar, batata	631 798 505
26	木	Leite, carne de porco, frango, konbu (alga), wakame (alga), chirimenjyako (peixes miúdos), salsicha de frango, soja	Cebola, repolha, brócolis, cenoura, salsinha	Pão, açúcar, amido, gergelim, óleo, macaroni (macarrão), geléia de mirtilo	633 784 488
27	金	Leite, carne de porco, salmão, frango	Alho, cebola, cenoura, champignon (cogumelo), pimentão verde, tomate, aipo, limão-siciliano, pepino, repolho, repolho roxo	Arroz, óleo, farinha de trigo	603 763 479
30	月	Leite, sardinha, wakame (alga), tofu frito grosso	Pimentão vermelho, alho, pepino, espinafre, cenoura, cebola, cebolinha, milho	Arroz, farinha de arroz, óleo, açúcar, óleo de gergelim, gergelim, batata	600 758 478