



1月こんだてひょう



令和8年(2026) 1月発行
出雲市立斐川学校給食センター
Emitido em janeiro de 2026
Centro de Refeição Escolar de HikawaJuzumo

Menu da Refeição Escolar de Janeiro

月	火	水	木	金										
<p>< Meta deste mês: ></p> <p>Vamos conhecer a refeição escolar Feliz Ano Novo! Começou um novo ano. Vamos tentar comer uma refeição equilibrada neste ano também. O objetivo deste mês é: "Vamos conhecer a refeição escolar". Espero que seja uma oportunidade para conhecer a história da refeição escolar e refletir sobre as pessoas que estão envolvidas nesta atividade.</p>														
<p>9 Menu Feliz Ano Novo</p> <p>Arroz</p> <p>Leite</p> <p>Peixe (Saba) cozido com molho de missô e azeite</p> <p>Salada de nabo (daikon) e cenoura</p> <p>Sopa com legumes e tubérculos variados</p>														
<table border="1"> <tr> <td style="width: 20%;"> <p>13</p> <p>Espaguete com molho bolonhesa</p> <p>Omusubi (Yochien: sem)</p> <p>Leite</p> <p>Omelete</p> <p>Salada com alga (Hijiki)</p> </td> <td style="width: 20%;"> <p>14</p> <p>Menu a pedido da escola Hikawa Higashi Chu</p> <p>Arroz</p> <p>Leite</p> <p>Abóbora e carne moída refogada</p> <p>Salada de Nattô</p> <p>Sopa de gergelim e Kimuchi</p> </td> <td style="width: 20%;"> <p>15</p> <p>Pão</p> <p>Leite</p> <p>Carne de Hambúrguer com molho de tomate</p> <p>Salada de algas</p> <p>Sopa cremosa de milho</p> </td> <td style="width: 20%;"> <p>16</p> <p>Menu a pedido de Nishino Sho</p> <p>Arroz</p> <p>Leite</p> <p>Gyozua frito (2 unid.)</p> <p>Salada energética da Ricchan</p> <p>Sopa ABC</p> </td> <td style="width: 20%;"></td> </tr> </table>					<p>13</p> <p>Espaguete com molho bolonhesa</p> <p>Omusubi (Yochien: sem)</p> <p>Leite</p> <p>Omelete</p> <p>Salada com alga (Hijiki)</p>	<p>14</p> <p>Menu a pedido da escola Hikawa Higashi Chu</p> <p>Arroz</p> <p>Leite</p> <p>Abóbora e carne moída refogada</p> <p>Salada de Nattô</p> <p>Sopa de gergelim e Kimuchi</p>	<p>15</p> <p>Pão</p> <p>Leite</p> <p>Carne de Hambúrguer com molho de tomate</p> <p>Salada de algas</p> <p>Sopa cremosa de milho</p>	<p>16</p> <p>Menu a pedido de Nishino Sho</p> <p>Arroz</p> <p>Leite</p> <p>Gyozua frito (2 unid.)</p> <p>Salada energética da Ricchan</p> <p>Sopa ABC</p>						
<p>13</p> <p>Espaguete com molho bolonhesa</p> <p>Omusubi (Yochien: sem)</p> <p>Leite</p> <p>Omelete</p> <p>Salada com alga (Hijiki)</p>	<p>14</p> <p>Menu a pedido da escola Hikawa Higashi Chu</p> <p>Arroz</p> <p>Leite</p> <p>Abóbora e carne moída refogada</p> <p>Salada de Nattô</p> <p>Sopa de gergelim e Kimuchi</p>	<p>15</p> <p>Pão</p> <p>Leite</p> <p>Carne de Hambúrguer com molho de tomate</p> <p>Salada de algas</p> <p>Sopa cremosa de milho</p>	<p>16</p> <p>Menu a pedido de Nishino Sho</p> <p>Arroz</p> <p>Leite</p> <p>Gyozua frito (2 unid.)</p> <p>Salada energética da Ricchan</p> <p>Sopa ABC</p>											
Semana da Refeição Escolar														
<table border="1"> <tr> <td style="width: 20%;"> <p>19</p> <p>Menu de antigamente</p> <p>Arroz</p> <p>Leite</p> <p>Carne de baleia frita</p> <p>Vegetais temperados com gergelim</p> <p>Sopa de missô com batata doce</p> </td> <td style="width: 20%;"> <p>20</p> <p>Menu de ingredientes locais</p> <p>Udon com tofu frito (Age)</p> <p>Omusubi (Yochien: sem)</p> <p>Leite</p> <p>Peixe (Aji) frito</p> <p>Salada de couve-flor com feijões</p> </td> <td style="width: 20%;"> <p>21</p> <p>Menu de Intercâmbio das 3 Cidades Dia de Izumo</p> <p>Arroz</p> <p>Leite</p> <p>Cozido de peixe (Iwash) com Okaka (Bonito seco)</p> <p>Salada de batata doce</p> <p>Nishinama</p> <p>Sopa de algas "Norifude"</p> </td> <td style="width: 20%;"> <p>22</p> <p>Menu de intercâmbio cultural</p> <p>Pão</p> <p>Leite</p> <p>Frango frito</p> <p>Salada colorida</p> <p>Sopa com grão de bico</p> </td> <td style="width: 20%;"> <p>23</p> <p>Menu primeira refeição escolar</p> <p>Arroz</p> <p>Leite</p> <p>Peixe (Salmão) grelhado com sal</p> <p>Vegetais com gergelim e alga (Kombu)</p> <p>Sopa com bolinho de farinha de trigo e vegetais</p> </td> </tr> <tr> <td style="width: 20%;"> <p>26</p> <p>Dia do Menu Oishii Izumo</p> <p>Curry típico de Izumo</p> <p>Leite</p> <p>Almôndega japonesa de frango e repolho</p> <p>Salada de vegetais variados</p> </td> <td style="width: 20%;"> <p>27</p> <p>Lâmen de Shoyu</p> <p>Omusubi (Yochien: sem)</p> <p>Leite</p> <p>Rolinho primavera (Harumaki)</p> <p>Vegetais três cores</p> </td> <td style="width: 20%;"> <p>28</p> <p>Arroz</p> <p>Leite</p> <p>Frango com molho tenyaki</p> <p>Salada de nabo (daikon) seco</p> <p>Sopa leve com totu frito (grosso)</p> </td> <td style="width: 20%;"> <p>29</p> <p>Pão</p> <p>Leite</p> <p>Peixe branco frito</p> <p>Salada de repolho e milho</p> <p>Ensapado cremoso</p> </td> <td style="width: 20%;"> <p>30</p> <p>Menu comum de Izumo</p> <p>Arroz</p> <p>Leite</p> <p>Carne de porco frito àTatsuta</p> <p>Salada de nabo (daikon) seco com vinagre</p> <p>Sopa de missô com tofu</p> </td> </tr> </table>					<p>19</p> <p>Menu de antigamente</p> <p>Arroz</p> <p>Leite</p> <p>Carne de baleia frita</p> <p>Vegetais temperados com gergelim</p> <p>Sopa de missô com batata doce</p>	<p>20</p> <p>Menu de ingredientes locais</p> <p>Udon com tofu frito (Age)</p> <p>Omusubi (Yochien: sem)</p> <p>Leite</p> <p>Peixe (Aji) frito</p> <p>Salada de couve-flor com feijões</p>	<p>21</p> <p>Menu de Intercâmbio das 3 Cidades Dia de Izumo</p> <p>Arroz</p> <p>Leite</p> <p>Cozido de peixe (Iwash) com Okaka (Bonito seco)</p> <p>Salada de batata doce</p> <p>Nishinama</p> <p>Sopa de algas "Norifude"</p>	<p>22</p> <p>Menu de intercâmbio cultural</p> <p>Pão</p> <p>Leite</p> <p>Frango frito</p> <p>Salada colorida</p> <p>Sopa com grão de bico</p>	<p>23</p> <p>Menu primeira refeição escolar</p> <p>Arroz</p> <p>Leite</p> <p>Peixe (Salmão) grelhado com sal</p> <p>Vegetais com gergelim e alga (Kombu)</p> <p>Sopa com bolinho de farinha de trigo e vegetais</p>	<p>26</p> <p>Dia do Menu Oishii Izumo</p> <p>Curry típico de Izumo</p> <p>Leite</p> <p>Almôndega japonesa de frango e repolho</p> <p>Salada de vegetais variados</p>	<p>27</p> <p>Lâmen de Shoyu</p> <p>Omusubi (Yochien: sem)</p> <p>Leite</p> <p>Rolinho primavera (Harumaki)</p> <p>Vegetais três cores</p>	<p>28</p> <p>Arroz</p> <p>Leite</p> <p>Frango com molho tenyaki</p> <p>Salada de nabo (daikon) seco</p> <p>Sopa leve com totu frito (grosso)</p>	<p>29</p> <p>Pão</p> <p>Leite</p> <p>Peixe branco frito</p> <p>Salada de repolho e milho</p> <p>Ensapado cremoso</p>	<p>30</p> <p>Menu comum de Izumo</p> <p>Arroz</p> <p>Leite</p> <p>Carne de porco frito àTatsuta</p> <p>Salada de nabo (daikon) seco com vinagre</p> <p>Sopa de missô com tofu</p>
<p>19</p> <p>Menu de antigamente</p> <p>Arroz</p> <p>Leite</p> <p>Carne de baleia frita</p> <p>Vegetais temperados com gergelim</p> <p>Sopa de missô com batata doce</p>	<p>20</p> <p>Menu de ingredientes locais</p> <p>Udon com tofu frito (Age)</p> <p>Omusubi (Yochien: sem)</p> <p>Leite</p> <p>Peixe (Aji) frito</p> <p>Salada de couve-flor com feijões</p>	<p>21</p> <p>Menu de Intercâmbio das 3 Cidades Dia de Izumo</p> <p>Arroz</p> <p>Leite</p> <p>Cozido de peixe (Iwash) com Okaka (Bonito seco)</p> <p>Salada de batata doce</p> <p>Nishinama</p> <p>Sopa de algas "Norifude"</p>	<p>22</p> <p>Menu de intercâmbio cultural</p> <p>Pão</p> <p>Leite</p> <p>Frango frito</p> <p>Salada colorida</p> <p>Sopa com grão de bico</p>	<p>23</p> <p>Menu primeira refeição escolar</p> <p>Arroz</p> <p>Leite</p> <p>Peixe (Salmão) grelhado com sal</p> <p>Vegetais com gergelim e alga (Kombu)</p> <p>Sopa com bolinho de farinha de trigo e vegetais</p>										
<p>26</p> <p>Dia do Menu Oishii Izumo</p> <p>Curry típico de Izumo</p> <p>Leite</p> <p>Almôndega japonesa de frango e repolho</p> <p>Salada de vegetais variados</p>	<p>27</p> <p>Lâmen de Shoyu</p> <p>Omusubi (Yochien: sem)</p> <p>Leite</p> <p>Rolinho primavera (Harumaki)</p> <p>Vegetais três cores</p>	<p>28</p> <p>Arroz</p> <p>Leite</p> <p>Frango com molho tenyaki</p> <p>Salada de nabo (daikon) seco</p> <p>Sopa leve com totu frito (grosso)</p>	<p>29</p> <p>Pão</p> <p>Leite</p> <p>Peixe branco frito</p> <p>Salada de repolho e milho</p> <p>Ensapado cremoso</p>	<p>30</p> <p>Menu comum de Izumo</p> <p>Arroz</p> <p>Leite</p> <p>Carne de porco frito àTatsuta</p> <p>Salada de nabo (daikon) seco com vinagre</p> <p>Sopa de missô com tofu</p>										

Semana da Refeição Escolar



A refeição escolar tem o papel de apoiar o desenvolvimento físico e espiritual da criança e o auto-desenvolvimento da capacidade para levar uma vida saudável e plena durante toda a vida.

Na cidade de Izumo a semana do dia 19 (segunda) a 23 (sexta) de janeiro é a semana comemorativa da refeição escolar. O objetivo desta semana é aprofundar a importância e a compreensão da refeição escolar e durante este período será oferecido um menu que dará preferência aos ingredientes locais e os menus de antigamente. Vamos comer compreendendo a importância da alimentação e agradecendo o trabalho das pessoas envolvidas na preparação da refeição escolar.

< Menu de Intercâmbio das 3 Cidades >

Vamos oferecer o "Menu de Intercâmbio das Três Cidades" assim como foi realizado em dezembro. Este mês será o prato típico de Izumo a "sopa de algas Norifude". O "Norifude" é um prato onde se utiliza uma grande quantidade de algas que crescem nas rochas (Iwanori) e a origem do nome vem do formato da alga que lembra a ponta de um pincel quando é levantada com (Nori: alga, fude: pincel).



たべものほたらき

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 Alimentos que constroem o corpo	おもに体の調子をととのえる食品 Alimentos que ajudam na saúde do corpo	おもにエネルギーのもとになる食品 Alimentos que fornecem energia ao corpo	Primária Ginásial Creche/ Jardim
9	金 Sex	Leite Peixe (Cavala) Missô Alga (Wakame) Tofu frito (grosso)	Nabo (Daikon) Cenoura Cebola Raiz de bardana Cogumelo (Shitake) seco Cebolinha branca	Arroz Açúcar Gergelim Óleo de gergelim Amido Batata	597 775 475
13	火 Ter	Leite Carne de porco Soja Ovo Alga (Hijiki) Atum	Cebola Alho Salsão Cogumelo Paris Cenoura Tomate Salsinha Pepino Repolho Milho	Arroz(Primária/ginásial) Óleo Macarrão de espagete Açúcar	636 786 458
14	水 Qua	Leite Soja fermentada (Nattô) Presunto Missô Carne de porco Tofu	Espinafre Repolho Cenoura Nabo (Daikon) Konjac Cebolinha Kimuchi de Acelga (um tipo de conserva) Abóbora Cebola	Arroz Óleo Maionese Óleo de gergelim Gergelim Farinha de trigo Farinha de rosca Açúcar Amido	640 785 537
15	木 Qui	Leite Carne de porco Carne de frango Alga (Kombu) Alga (Wakame) Atum Bacon	Cebola Tomate Repolho Couve (Komatsuna) Cenoura Milho Salsinha	Pão Óleo Farinha de trigo Açúcar	633 747 478
16	金 Sex	Leite Carne de porco Presunto Peixe (Bonito) seco Alga (Kombu) Salsicha de frango	Pepino Repolho Tomate Milho Cenoura Cebola Couve (Komatsuna) Nirá (cebolinha chinesa)	Arroz Óleo Açúcar Batata Farinha de trigo Macarrão	585 789 489
19	月 Seg	Leite Baleia Tofu frito (grosso) Missô	Acelga Espinafre Cenoura Cebola Cebolinha	Arroz Óleo Gergelim Batata-doce Amido	588 748 469
20	火 Ter	Leite Carne de frango Tofu frito (fino) Peixe (Carapau) Soja Vagem Atum	Cenoura Cebola Cogumelo (Shitake) seco Couve (Komatsuna) Couve-flor Brócolis Repolho	Arroz(Primária/ginásial) Macarrão de Udon Óleo Gergelim Farinha de trigo Farinha de rosca Amido	627 756 453
21	水 Qua	Leite Sardinha Alga seca Tofu Peixe (Bonito) seco	Pepino Cenoura Milho Konjac Raiz de bardana Nabo (Daikon) Cebolinha	Arroz Batata-doce Maionese Açúcar Amido	597 755 497
22	木 Qui	Leite Carne de frango Atum Bacon Grão de bico	Alho Repolho Pimentão colorido Cenoura Milho Cebola Tomate Abóbora Salsinha	Pão Amido Farinha de trigo Óleo	609 747 475
23	金 Sex	Leite Peixe (Salmão) Alga (Kombu) Tofu frito (fino) Missô	Repolho Broto de feijão Cenoura Cogumelo (Shitake) seco Nabo (Daikon) Cebolinha branca	Arroz Gergelim Farinha de trigo Amido Batata-doce	593 748 474
26	月 Seg	Leite Carne de frango Carne de porco	Cebola Cenoura Cogumelo (Shitake) fresco Cebolinha branca Alho Repolho Pepino Maçã Nabo (Daikon) Beringela Raiz de lótus	Arroz Batata-doce Óleo Amido Açúcar	594 753 485
27	火 Ter	Leite Carne de porco Carne de frango	Broto de feijão Cenoura Milho Cogumelo (Kikurage) Cebolinha Alho Espinafre Repolho Cebola Broto de bambu	Arroz(Primária/ginásial) Macarrão de Lamen Óleo Gergelim Açúcar Óleo de gergelim Farinha de trigo	610 750 442
28	水 Qua	Leite Carne de frango Presunto Alga (Kombu) Tofu frito (grosso) Alga (Wakame)	Alho Gengibre Nabo (Daikon)seco Repolho Cenoura Cebola Cogumelo (Shitake) seco Cebolinha Milho	Arroz Maionese	590 747 471
29	木 Qui	Leite Peixe (Hoki) Bacon	Repolho Pepino Cenoura Milho Cebola Couve chinesa (Chingensai)	Pão Farinha de trigo Farinha de rosca Óleo Batata	609 747 496
30	金 Sex	Leite Carne de porco Tofu Missô	Gengibre Nabo (Daikon) Pepino Cenoura Broto de feijão Cebola Cebolinha	Arroz Farinha de trigo Amido Óleo Açúcar	610 774 487

Salada de nabo (daikon) seco... O nabo (daikon)seco é cheio de nutrientes.

(Ingrediente para 4 pessoas)

Nabo (daikon)seco (Em tiras finas) 12g
Repolho 70g
Cenoura 40g
Milho 30g
Presunto 20g
Alga (shikombu) salgada 3g
Maionese 2 colheres de sopa



(Modo de preparo)

- Colocar o nabo (daikon)seco em recipiente com água abundante, dar uma lavada rápida, depois colocar em um recipiente com
- Colocar o ①nabo (daikon)seco reidratado em água fervente retirar logo e esfriar.
- Cortar o repolho em tiras finas. Cortar a cenoura em tiras finas e ferver.
- Retirar a água do milho enlatado, cortar o presunto em quadrados de 5mm.
- Colocar os ingredientes ②③④ e a alga salgada (shikombu) misturar e temperar com maionese.

Ingredientes locais deste mês:

Arroz, leite, nabo (daikon), cebolinha branca, folha de cebolinha, couve (Komatsuna), repolho, brócolis, cogumelo (shitake) fresco, batata-doce, Nishinama, tofu, tofu frito grosso e tofu frito fino.

