



4月こんだてひょう

Menu da Refeição Escolar de Abril

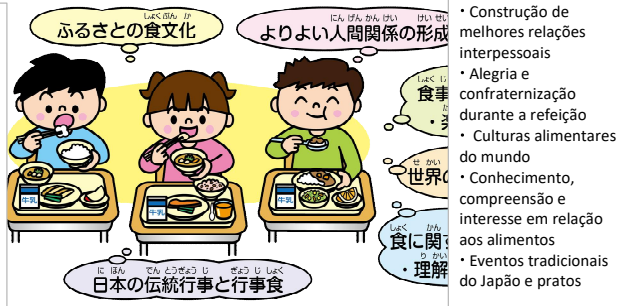


令和8年(2026) 4月発行
出雲市立斐川学校給食センター
Emitido em abril de 2026 (Ano Reiwa 8)
Centro de Refeição Escolar de Hikawa

Seg 月	Ter 火	Qua 水	Qui 木	Sex 金
<p>Parabéns pelo ingresso e pelo avanço na escola!</p> <p>Meta Refeição Escolar para este mês: Vamos colaborar para preparar as refeições e fazer a arrumação depois da refeição.</p>	<p>Começamos o novo ano escolar. Vamos oferecer uma refeição segura e de confiança neste ano também. Contamos com a sua colaboração.</p>	<p>O Papel da Refeição Escolar</p> <p>A refeição servida nas escolas tem um equilíbrio nutricional pensado na saúde mental e física das crianças que estão na fase de desenvolvimento. Também é possível obter os hábitos alimentares ideais e a capacidade de agir com responsabilidade em relação à alimentação através da prática de atividades no horário das refeições. E ao oferecer alimentos locais é possível aprofundar a compreensão e o interesse nas tradições e culturas locais.</p>		<p>10</p> <p>Arroz</p> <p>Leite</p> <p>Peixe branco frito</p> <p>Nabo (Daikon) com molho de gergelim</p> <p>Sopa com legumes e tubérculos variados</p>
<p>13</p> <p>Dia do Menu Oishii Izumo</p> <p>Arroz</p> <p>Leite</p> <p>Frango grelhado com tempero aromático</p> <p>Aspargos com molho de gergelim</p> <p>Sopa de missô com cogumelo (Shitake) de Izumo</p>	<p>14</p> <p>Champon (tipo de ramen com vegetais e frutos do mar)</p> <p>Omusubi (Yochien: sem omusubi)</p> <p>Leite</p> <p>Rolinho primavera (Harumaki)</p> <p>Vegetais com molho chinês</p>	<p>15</p> <p>Arroz</p> <p>Leite</p> <p>Carapau (Aji) com molho avinagrado</p> <p>Vegetais com flocos de bonito seco (Okaka)</p> <p>Sopa de missô com cogumelo (Nameko)</p>	<p>16</p> <p>Pão de soja com creme de chocolate</p> <p>Leite</p> <p>Carne de porco com molho de ketchup</p> <p>Salada de repolho de primavera</p> <p>Sopa de letrinhas</p> <p>Menu de comemoração do ingresso e avanço na escola</p>	<p>17</p> <p>Arroz</p> <p>Leite</p> <p>Mini sardinha frita empanada em farinha de arroz</p> <p>Raiz de bardana refogada com shoyu</p> <p>Sopa com macarrão de feijão verde (Harusame)</p>
<p>20</p> <p>Arroz com curry</p> <p>Leite</p> <p>Steak de presunto</p> <p>Salada de alface</p>	<p>21</p> <p>Udon com tofu frito (Age)</p> <p>Omusubi (Yochien: sem omusubi)</p> <p>Leite</p> <p>Peixe (Sawara) frito à Tatsuta (marinado de shoyu)</p> <p>Pepino com vinagre doce</p>	<p>22</p> <p>Arroz</p> <p>Leite</p> <p>Hambúrguer com molho Teriyaki</p> <p>Vegetais variados com molho especial</p> <p>Sopa de gergelim e Kimuchi</p>	<p>23</p> <p>Pão de açúcar mascavo</p> <p>Leite</p> <p>Frango grelhado com geléia de frutas cítricas</p> <p>Salada energética da Ricchan</p> <p>Sopa de consomê</p> <p>Pudim de leite de soja</p>	<p>24</p> <p>Arroz</p> <p>Leite</p> <p>Peixe (Saba) cozido com missô</p> <p>Salada de Nattô</p> <p>Sopa com tofu</p>
<p>27</p> <p>Arroz</p> <p>Leite</p> <p>Croquete de carne de porco</p> <p>Vegetais coloridos cozidos com shoyu</p> <p>Sopa de missô com repolho</p>	<p>28</p> <p>Espagete com molho bolonhesa</p> <p>Omusubi (Yochien: sem omusubi)</p> <p>Leite</p> <p>Omelete</p> <p>Salada de alga (Hijiki)</p>	<p>Usamos produtos locais!</p>	<p>30</p> <p>Pão</p> <p>Leite</p> <p>Carne de porco com molho barbecue</p> <p>Salada com gergelim e peixe pequeno (Jako)</p> <p>Sopa cremosa de cenoura</p>	<p>Ingredientes locais deste mês</p> <p>Arroz · leite · tofu</p> <p>aspargo · cebolinha</p> <p>tofu frito grosso · cogumelo (Shitake)</p>

● A refeição escolar está cheia de aprendizado:

- Cultura alimentar da terra natal
- Equilíbrio dos nutrientes
- Tipos e características dos ingredientes
- Sentimento de gratidão
- Produção, logística e consumo dos alimentos



- Construção de melhores relações interpessoais
- Alegria e confraternização durante a refeição
- Culturas alimentares do mundo
- Conhecimento, compreensão e interesse em relação aos alimentos
- Eventos tradicionais do Japão e pratos

● O que se aprende através da refeição escolar



As crianças se revezam como responsáveis para servir as refeições e realizam a preparação, servem as refeições e fazem a arrumação.

Através das atividades de responsável pelas refeições as crianças não só aprendem a tomar cuidado com a higiene e a servir as refeições mas também aprendem a ser autônomos, cumprir com o seu papel e trabalhar em coordenação com os colegas.

Sobre a refeição escolar

«Alimento base»

Arroz...3 vezes por semana (seg, qua e sex)

É servido o arroz produzido em Izumo (Kinumusume)

Pão...1 vez por semana (qui)

É utilizado trigo de origem nacional.

Macarrão...1 vez por semana (ter)

Para os alunos da primária e ginásial são combinados com o omusubi.

«Prato principal/ Acompanhamentos»

É uma combinação de "vegetais principais e complementares" pensado no equilíbrio nutricional

e são incluídos ingredientes de Izumo e ingredientes sazonais.

«Leite»

São servidos 200ml para os alunos do primário e ginásial e 180ml para as crianças do jardim de infância.

※Este menu pode ser alterado devido a situações imprevistas.



たべもののほたらき

Função dos Alimentos

Energia
(quilocalorias)

日 Data	曜日 Dia Semana	おもに体をつくるものになる食品 Alimentos que constroem o corpo	おもに体の調子をととのえる食品 Alimentos que ajudam na sa u de do corpo	おもにエネルギーのものになる食品 Alimentos que fornecem energia ao corpo	Primária Ginasial Jardim
10	金 Sex	Leite Peixe (Hoki) Atum Tofu frito (grosso)	Nabo (Daikon) Couve (Komatsuna) Cenoura Milho Cebola Raiz de bardana Cebolinha	Arroz Óleo Gergelim Batata Amido Farinha de trigo Farinha de rosca	593 748 476
13	月 Seg	Leite Carne de frango Tofu frito (grosso) Missô	Alho Gengibre Aspargo Repolho Cenoura Cogumelo (Shitake) Cebola Cebolinha Milho	Arroz Óleo de gergelim Gergelim Batata	589 747 473
14	火 Ter	Leite Carne de porco Bolo de massa de peixe (Kamaboko) Carne de frango Alga marinha (Wakame)	Repolho Cogumelo seco (Shitake seco) Cenoura Broto de bambu Alho Broto de feijão Pepino Cebola	Arroz (Primária e ginásial) Macarrão de Lamen Óleo Farinha de trigo Açúcar Óleo de gergelim Gergelim Macarrão feito de amido (Harusame) Amido	624 756 441
15	水 Qua	Leite Peixe (Carapau) Peixe seco (Bonito seco) Tofu frito (grosso) Missô	Cebola Pimentão colorido Couve (Komatsuna) Broto de feijão Cenoura Milho Cogumelo (Nameko) Cebolinha	Arroz Óleo Açúcar Batata Amido	592 748 472
16	木 Qui	Leite Carne de porco Salsicha	Cebola Alho Repolho Pepino Cenoura Couve chinesa (Chingensai) Limão Maçã	Pão Soja Creme de chocolate Óleo Açúcar Macarrão Batata Farinha de trigo	621 747 499
17	金 Sex	Leite Peixe (Sardinha) Carne de porco Tofu frito (grosso)	Raiz de bardana Cenoura Soja verde Cebola Espinafre	Arroz Óleo Açúcar Óleo de gergelim Gergelim Macarrão feito de amido (Harusame) Farinha de arroz	600 762 482
20	月 Seg	Leite Carne de frango Presunto Carne de porco	Cebola Cenoura Alho Alface Pepino Maçã	Arroz Batata Óleo Açúcar Amido	610 771 501
21	火 Ter	Leite Carne de porco Tofu frito (fino) Peixe (Serra-oriental) Alga marinha (Wakame)	Cenoura Cebola Cogumelo seco (Shitake seco) Couve (Komatsuna) Gengibre Alho Pepino Repolho	Arroz (Primária e ginásial) Macarrão de Udon Óleo Farinha de trigo Amido Açúcar	639 778 441
22	水 Qua	Leite Carne de frango Carne de porco Tofu frito (grosso) Missô	Cebola Repolho Pepino Cenoura Nabo (Daikon) Beringela Raiz de lótus Feijão espada Folha (Shissô) Konjac Cebolinha Conserva de Acelga (Kimuchi)	Arroz Açúcar Amido Gergelim Óleo de gergelim	621 758 483
23	木 Qui	Leite Carne de frango Presunto Peixe seco (Bonito seco) Alga (Kombu) Bacon	Pepino Repolho Tomate Milho Cenoura Cebola Cogumelo (Shimeji) Espinafre	Pão Açúcar mascavo Geléia de frutas cítricas Óleo Açúcar Pudim de leite de soja	617 749 488
24	金 Sex	Leite Peixe (Cavala) Nattô Presunto Missô Tofu	Espinafre Repolho Cenoura Cebola Cogumelo (Shitake) Cebolinha	Arroz Maionese Açúcar	620 805 522
27	月 Seg	Leite Tofu frito (grosso) Missô Carne de porco	Cebola Espinafre Broto de feijão Cenoura Repolho Cebola Cebolinha	Arroz Batata Farinha de trigo Farinha de rosca Óleo Gergelim Açúcar Óleo de gergelim	585 771 492
28	火 Ter	Leite Soja Carne de porco Ovo Alga (Hijiki) Atum	Cebola Alho Salsão Cogumelo Paris Cenoura Tomate Pepino Repolho Milho	Arroz (Primária e ginásial) Macarrão de espaguete Óleo Açúcar	646 797 466
30	木 Qui	Leite Carne de porco Alga (Kombu) Alga marinha (Wakame) Peixe seco pequeno Bacon	Alho Gengibre Maçã Limão Repolho Brócolis Cenoura Cebola Cogumelo (Eringi) Salsinha	Pão Açúcar Gergelim Batata Farinha de trigo	617 757 483

Receita de uma Refeição Escolar do menu do dia 23 de abril

☆Frango grelhado com geléia de frutas cítricas☆

Ingredientes (para 4 pessoas)

(Modo de Preparo)

Carne de frango 200g

① Cortar a carne de frango em cubos de 2cm.

Geléia de frutas cítricas 12g

② Misturar os ingredinetes do "A" e marinar o frango (①).

A Shoyu 7g

③ Colocar o óleo na frigideira e grelhar o frango

Sakê 3g

※ Ter atenção pois fica queimado com facilidade. Cozinhar o frango até o centro ficar bem passado.

Óleo Quantidade necessária

※Pode usar também o grelhador ou a torradeira.

