







6月こんだてひょう






Menu da Refeição Escolar de Junho






令和8年(2026) 6月発行
出雲市立斐川学校給食センター
Emitido em junho de 2026 (Ano Reiwa 8)
Centro de Refeição Escolar de Hikawa

Seg 月	Ter 火	Qua 水	Qui 木	Sex 金
1 Arroz Leite Frango grelhado com molho teriyaki Vegetais com molho de gergelim Sopa com Nameko (cogumelo)	2 Udon com tofu frito (Age) Omusubi (Yochien: sem omusubi) Leite Bolinho frito de carne moída Salada de alga (Hijiki)	3 Arroz Leite Carne de porco grelhada com gengibre Salada de nabo (Daikon) seco com molho chinês Sopa de tubérculos  <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">Menu Kami-kami (Mastigar bem)</div>	4 Pão Creme de chocolate Leite Peixe branco frito Salada de alga marinha Minestrone	5 Arroz Leite Peixe (Saba) grelhado com sal Repolho com vinagre doce Sopa de gergelim e Kimuchi
8 Arroz Leite Frango com molho de limão Vegetais com flocos de peixe bonito seco (Okaka) Sopa de missô com tôfu	9 Espaguete com molho bolonhesa Omusubi (Yochien: sem omusubi) Leite Steak de presunto Salada de atum	10 Arroz Leite Salmão frito com caril Salada energética da Ricchan Sopa de missô com abóbora 	11  Pão Leite Croquete de carne de porco Salada de repolho com milho doce Salada de frutas	12 Arroz Leite Hambúrguer de tôfu Vegetais com amêndoas Sopa de harusame

Semana da Refeição Escolar de Izumo  A cidade de Izumo estabelece a "Semana da Refeição Escolar" com o objetivo de aprofundar o conhecimento da refeição escolar e criar uma oportunidade de pensar sobre os hábitos da refeição em casa. Durante este período colocamos no menu produtos agrícolas e alimentos de Izumo. E durante os dias 8 a 19 de junho vamos oferecer o arroz "kinumusume de Produção Especial" produzido com poucos fertilizantes químicos e agrotóxicos no "Mai Mai Tambo" localizado em Hikawa-cho.









15 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">Menu comum de Izumo</div> Arroz Leite Carapau (Aji) com molho avinagrado Vegetais com folha de shissô roxa (Yukari) Sopa de missô com algas (Wakame)	16 Udon de farinha de arroz com ovo Omusubi (Yochien: sem omusubi) Leite Carne de porco frita Uva pequena de Izumo 	17  Arroz com Curry de vegetais do verão Leite Omelete Salada de alface Salanova 	18 Pão de açúcar mascavo Leite Frango grelhado com molho de figo Salada de abóbora e soja verde (Edamame) Sopa de letrinhas	19 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">Dia do Menu Oishii Izumo</div>  Arroz Leite Sardinha frita com tempero aromático Salada de alface e tomate Sopa com marisco (Shijimi)  Gelatina de maçã-verde
--	--	--	---	--

22 Arroz Leite Peixe (Saba) cozido com missô Salada de soja fermentada (Nattô) Sopa leve com glútem seco (Fu)	23 Lámen de Shoyu Omusubi (Yochien: sem omusubi) Leite Gyouza frito (2 unid.) Nabo com tempero coreano	24 Arroz Leite Carne de porco frito à Tatsuta Vegetais com alga (Kombu) Sopa de missô com batata	25  Pão Leite Carne de Hambúrguer com molho de cebola Salada com gergelim e peixe pequeno (Jako) Sopa de abóbora 	26  Arroz com ensopado de carne Leite Salmão assado com limão e pimenta-do-reino Salada colorida
---	--	--	---	--

Estão mastigando bem enquanto comem??

Vejam como é maravilhoso mastigar!

Quantas vezes mastiga durante a refeição? Comer mastigando bem têm muitas coisa boas para o corpo e para a mente além de facilitar a absorção dos nutrientes.

 むし歯を予防する！	 消化・吸収をよくする！	 食べ過ぎを防ぐ！	 歯並びや発音がよくなる！	<ul style="list-style-type: none"> ●Previne as cáries! ●Melhora a digestão e a absorção dos nutrientes! ●Evita comer demais! ●Melhora o alinhamento dos dentes e a emissão da voz!
 運動能力をフルに発揮できる！	 表情がゆたかになる！	 リラックスできる！	 記憶力がよくなる！	<ul style="list-style-type: none"> ●Permite usar toda a sua capacidade nos exercícios físicos! ●Enriquece as expressões faciais! ●Melhora a visão! ●Melhora a memória!

***Este menu pode ser alterado devido a situações imprevistas.**

Meta deste mês:
Vamos comer mastigando bem.

たべもののほたらき

Função dos Alimentos



日 Data	曜日 Dia Semana	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 sa u de 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 Ginasial Jardim
1	月	Leite Carne de frango Tofu frito (grosso) Missô	Alho Gergibre Espinafre Repolho Cenoura Cogumelo (Nameko) Cebola	Arroz Gergelim Batata	589 747 472
2	火	Leite Carne de frango Tofu frito (fino) Carne de Porco Alga (Hijiki) Presunto	Cenoura Cebola Cogumelo (Shitake) seco Couve (Komatsuna) Pepino Repolho Milho	Macarrão de Udon Arroz (Primária e ginásial) Óleo Farinha de rosca Amido	628 757 459
3	水	Leite Carne de porco Atum Tofu frito (grosso) Missô	Gergibre Alho Nabo seco Pepino Cenoura Cebola Raiz de bardana Raiz de lótus	Arroz Gergelim Açúcar Óleo de gergelim	592 748 473
4	木	Leite Peixe (Hoki) Alga (Wakame) Presunto Bacon	Milho Cenoura Repolho Cebola Couve (Komatsuna) Tomate	Pão Pasta de chocolate Óleo Gergelim Batata Farinha de trigo Farinha de rosca Amido	628 752 503
5	金	Leite Peixe (Cavala) Alga (Wakame) Carne de porco Tofu frito (grosso) Missô	Repolho Pepino Cenoura Nabo (Daikon) Konjac Cebolinha Conserva de Acelga (Kimuchi)	Arroz Açúcar Óleo de gergelim Gergelim	594 771 474
8	月	Leite Carne de frango Peixe (Bonito) seco Tôfu Missô	Limão Espinafre Broto de feijão Cenoura Cebola Cogumelo (Shitake) seco Cebolinha	Arroz Amido Farinha de trigo Óleo Açúcar Batata	600 759 478
9	火	Leite Carne de porco Presunto Atum	Cebola Alho Salsão Cogumelo Paris Cenoura Tomate Salsinha Repolho Cogumelo (Komatsuna)	Macarrão de espaguete Óleo Arroz (Primária e ginásial)	684 825 486
10	水	Leite Peixe (Salmão) Presunto Peixe seco (Bonito) Alga (Kombu) Tofu frito (grosso) Alga (Wakame) Missô	Pepino Repolho Tomate Milho Cenoura Abóbora Cebola	Arroz Farinha de trigo Amido Óleo Açúcar	613 778 491
11	木	Leite Presunto Carne de porco	Repolho Pepino Milho Cebola Banana Tangerina em conserva Pêssego em conserva Abacaxi em conserva Limão	Pão Batata Farinha de rosca Farinha de trigo Óleo Bolinho de farinha de arroz (Shiratama dango) Gelatina colorida Açúcar	653 831 536
12	金	Leite Carne de porco Tofu frito (grosso) Carne de frango Tôfu	Couve (Komatsuna) Broto de feijão Cenoura Cebola Cogumelo (Kikurage) Cebolinha	Arroz Açúcar Amido Amêndoa Macarrão feito de amido (Harusame) Farinha de rosca	587 752 474
15	月	Leite Peixe (Carapau) Tofu frito (grosso) Alga (Wakame) Missô	Cebola Pimentão colorido Repolho Pepino Cenoura Folha (Shissô) Cebolinha	Arroz Óleo Açúcar Batata Amido	589 749 472
16	火	Leite Ovo Tofu frito (fino) Carne de porco	Cenoura Cebola Cogumelo (Shitake) Couve (Komatsuna) Alho Uva Salsinha	Macarrão de Udon Arroz (Primária e ginásial) Óleo Amido Farinha de trigo	651 785 457
17	水	Leite Carne de frango Ovo Presunto	Cebola Beringela Abóbora Pimentão Cenoura Alho Alface Salanova Pepino Maçã	Óleo Arroz Amido Açúcar	588 757 477
18	木	Leite Carne de frango Salsicha	Abóbora Soja verde Pepino Cebola Cenoura Couve (Komatsuna) Milho	Pão Açúcar mascavo Maionese Macarrão Batata Geléia de figo	658 810 512
19	金	Leite Sardinha Presunto Marisco (Shijimi) Missô	Alface Pepino Tomate Cebolinha Salsinha	Arroz Óleo Açúcar Farinha de rosca Amido Farinha de trigo Gergelim Gelatina de maçã verde	648 773 539
22	月	Leite Peixe (Cavala) Soja fermentada(Nattô) Presunto Missô Tôfu	Espinafre Repolho Cenoura Broto de bambu Cebola Cogumelo (Shitake) seco Cebolinha	Arroz Maionese Glútem de trigo (estilo Owara) Açúcar	623 810 526
23	火	Leite Carne de porco Atum	Broto de feijão Cenoura Repolho Cogumelo (Kikurage) Cebolinha Alho Nabo (Daikon) Pepino Cebola Cebolinha chinesa (Nirá)	Óleo Macarrão de Lamen Arroz (Primária e ginásial) Gergelim Óleo de gergelim Açúcar Farinha de trigo	606 767 442
24	水	Leite Carne de porco Alga (Kombu) Tofu frito (grosso) Missô	Gergibre Repolho Pepino Cenoura Cebola Couve (Komatsuna)	Arroz Farinha de trigo Amido Óleo Batata	624 791 499
25	木	Leite Carne de porco Carne de frango Alga (Kombu) Alga (Wakame) Peixe seco pequeno Bacon	Cebola Repolho Pepino Cenoura Abóbora	Pão Açúcar Amido Gergelim Farinha de trigo Óleo	628 785 476
26	金	Leite Carne de porco Peixe (Salmão) Peito de frango (Sassami)	Alho Cebola Cenoura Limão Cogumelo Paris Soja verde Tomate Salsão Pepino Repolho Repolho-roxo Milho	Óleo Arroz Farinha de trigo Amido	613 778 489
29	月	Leite Sardinha Alga (Wakame) Tofu frito (grosso)	Pimentão colorido Alho Pepino Espinafre Cenoura Cebola Cebolinha Milho	Arroz Óleo Açúcar Óleo de gergelim Gergelim Batata Farinha de arroz Amido	600 758 478
30	火	Leite Bacon Carne de frango Atum	Cebola Cenoura Cogumelo Paris Milho Couve chinesa (Chingensai) Repolho Pepino Limão	Óleo Macarrão de espaguete Açúcar Arroz (Primária e ginásial) Farinha de trigo Marmelada	693 837 495