



3月こんだてひょう

Menu da Refeição Escolar de Março



令和 8 年 (2 0 2 6) 3 月 発行
出雲市立斐川学校給食センター
Emitido em março de 2026 (Ano Reiwa 8)
Centro de Refeição Escolar de Hikawa

月	火	水	木	金
2 Menu Parabéns pela Formatura & Dia das Bonecas Arroz Leite Frango grelhado com tempero aromático Vegetais com okaka (Bonito seco) Sopa leve de primavera com vegetais Crepe com morango	3 Udon com vários ingredientes Onigiri (Yochien: sem oniqiri) Leite Café com Mirumêku (saborizador de leite) Peixe (Saba) cozido com missô Vegetais com alga (Kombu)	4 Arroz Leite Carne de porco com molho teriyaki Salada de Nattô (Soja fermentada) Sopa de missô com tofu frito	5 Pão Geléia de morango Leite Peixe branco frito Salada de repolho e molho de maionese Sopa de abóbora	6 Arroz Leite Hambúrguer com molho de cebola Vegetais com amêndoas Sopa de missô com tofu e vegetais variados
9 Arroz com curry Leite Salmão assado com limão e pimenta-do-reino Vegetais com gergelim	10 Espaguete com molho bolonhesa Onigiri (Yochien: sem oniqiri) Leite Omelete Salada de alga (Hijiki)	11 Arroz Leite Sardinha frita com tempero aromático Vegetais com folha de shissô roxa (Yukari) Sopa de gergelim e Kimuchi	12 Pão Leite Carne de porco com molho barbecue Salada com gergelim e peixe pequeno (Jako) Sopa cremosa de milho	13 Arroz Leite Peixe (Aji) frito Repolho com vinagre doce Sopa com tubérculos
16 Diário do Menu Oishii Arroz Leite Peixe (Sawara) com molho picante Salada de couve (Komatsuna) e alga nori Sopa com ovo e cogumelo (Shitake) de Izumo	17 Lámen de Shoyu Onigiri (Yochien: sem oniqiri) Leite Bolinho frito de carne moída Salada de algas	18 Arroz Leite Carne de porco grelhada com gengibre Salada energética da Ricchan Sopa de missô com batatas	19 Pão com açúcar mascavo Leite Carne de frango com molho de limão Salada colorida Sopa com almôndegas	
23 Arroz Leite Peixe (Saba) grelhado com sal Salada de nabo (Daikon) seco com molho de maionese Sopa de harusame	Meta deste mês da Refeição Escolar: Vamos refletir sobre as refeições servidas durante todo o ano. O mês de março é o mês para refletir sobre o ano letivo que passou e para se preparar para o novo ano letivo. Vamos refletir também sobre as refeições servidas. Conseguiram cumprir com as regras e passar bons momentos durante as refeições? Vamos refletir sobre o próprio modo de comer. Conseguir mastigar bem! Conseguir comer uma bocado daquilo que não gosto. Conseguir comer apreciando a comida. Conseguir valorizar a comida e os sentimentos daqueles que fazem a refeição.			

Parabéns pela formatura! Vamos aplicar aquilo que aprendemos durante a refeição escolar nas refeições do cotidiano e esperamos que tenha os dias repletos de energia. E não se esqueçam de agradecer todos os dias o fato de terem comida à mesa, dar valor ao momento da refeição e tratar com cuidado a comida.



日 Dia a	曜日 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 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
2	月 Seg	Leite Carne de frango Tofu Bolinho de glúten de trigo(Fu) Peixe (Bonito) seco	Gengibre Alho Espinafre Broto de feijão Cenoura Cebola Cogumelo (Shitake) Cebolinha Morango	Arroz Óleo de gergelim Crepe	628 770 521
3	火 Ter	Leite Carne de porco Missô Peixe (Cavala) Alga (Kombu) Tofu frito (fino)	Cenoura Cebola Cogumelo (Shitake)seco Cebolinha Repolho Pepino	Macarrão de Udon Arroz (Primária e ginásial) Óleo Açúcar Amido Mirumêku (saborizador de	642 796 474
4	水 Qua	Leite Carne de porco Soja fermentada(Nattô) Presunto Missô Tofu frito (grosso) Alga	Alho Gengibre Espinafre Repolho Cenoura Cebola Couve chinesa (Chingensai)	Arroz Maionese	620 788 497
5	木 Qui	Leite Peixe (Hoki) Presunto Bacon	Repolho Pepino Milho Abóbora Cenoura Cebola Limão	Pão Farinha de trigo Amido Farinha de rosca Óleo Geléia de morango	642 778 506
6	金 Sex	Leite Carne de frango Carne de porco Tofu Missô	Cebola Couve (Komatsuna) Broto de feijão Cenoura Raiz de bardana Cebolinha	Arroz Açúcar Amido Amêndoas Batata	597 769 464
9	月 Seg	Leite Carne de vaca Peixe (Salmão)	Cebola Cenoura Alho Maça Limão Couve chinesa (Chingensai) Broto de feijão Milho Soja verde	Arroz Batata Gergerim Óleo	650 810 514
10	火 Ter	Leite Carne de vaca Ovo Alga (Hijiki) Presunto	Cebola Alho Salsão Cogumelo Paris Cenoura Tomate Pepino Repolho Milho	Macarrão de espaguete Arroz(Primária e ginásial) Óleo Açúcar	653 809 465
11	水 Qua	Leite Peixe (Sardinha) Carne de porco Tofu frito (grosso) Missô	Salsinha Repolho Pepino Cenoura Folha (Shissô) Nabo (Daikon) Koniak Cebolinha	Arroz Óleo Açúcar Farinha de rosca Farinha de trigo Amido Gergerim Óleo de gergelim	626 764 534
12	木 Qui	Leite Carne de porco Alga (Kombu) Alga (Wakame) Peixe seco pequeno Bacon	Alho Gengibre Maça Limão Repolho Pepino Cenoura Milho Cebola	Pão Açúcar Gergerim Farinha de trigo	612 752 479
13	金 Sex	Leite Peixe (Carapau) Carne de frango Tofu frito (grosso) Missô	Repolho Pepino Cenoura Cebola Raiz de bardana Raiz de lótus	Arroz Farinha de trigo Amido Farinha de rosca Óleo Açúcar	608 747 486
16	月 Seg	Leite Peixe (Serra-oriental) Tofu Ovo Alga (Nori)	Pimentão colorido Alho Couve (Komatsuna) Broto de feijão Cenoura Cogumelo (Shitake) Cebolinha Cebola	Arroz Farinha de trigo Amido Óleo Açúcar	613 780 491
17	火 Ter	Leite Carne de porco Carne de frango Atum Alga (Kombu) Alga (Wakame)	Broto de feijão Cenoura Milho Cogumelo (Kikurage) Cebolinha Alho Cebola Repolho Alho	Macarrão de lamen Arroz (Primária e ginásial) Óleo Açúcar Farinha de rosca Amido	657 791 491
18	水 Qua	Leite Carne de porco Presunto Peixe (Bonito) seco Alga (Kombu) Tofu frito (grosso) Missô	Gengibre Alho Pepino Repolho Tomate Milho Cenoura Cebola Cebolinha	Arroz Óleo Açúcar Batata	596 756 474
19	木 Qui	Leite Carne de frango Atum Carne de porco	Limão Repolho Pimentão colorido Cenoura Milho Cebola Couve (Komatsuna)	Pão Açúcar mascavo Amido Farinha de trigo Óleo Açúcar Batata Gergerim	660 817 507
23	月 Seg	Leite Peixe (Cavala) Atum Alga (Kombu) Carne de frango Tofu frito (grosso)	Nabo (Daikon) seco Repolho Cenoura Cebola Couve chinesa (Chingensai)	Arroz Maionese Macarrão feito de amido (Hanusame) Óleo	618 801 489

Não querem fazer em casa? ~ Salada de Nattô (Soja fermentada) (Menu do dia 04 de março) ~

* Ingredientes (para 4 pessoas) *

Presunto de lombo: 2 fatias
Nattô picado (Hikiwari nattô): 1 pacote
Espinafre: 1/2 pacote
※Sal (para o ovo cozido) a gosto
Repolho: 100 g
Cenoura 30 g
Maionese 2 colheres de sopa
Molho de soja 1 colher de chá
Missô: 1 colher de chá

* Modo de Preparo *

- ① Cozinhe o espinafre na água com sal, retire para uma tigela de água fria, eliminar o excesso de água e cortar em pedaços de 3cm.
- ② Cortar em tiras o presunto de lombo e o repolho.
- ③ Cortar em tiras a cenoura, colocar rapidamente em água fervente e deixar esfriar.
- ④ Misturar a maionese, molho de soja e o missô e acrescentar os ingredientes nº ①~③
- ⑤ Colocar o nattô picado e misturar. Já está pronto ♪

