



4月こんだてひょう

Menu da Refeição Escolar de Abril



令和5年(2023)4月発行
出雲市立斐川学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>O novo ano letivo começou.</p> <p>Neste ano continuaremos a oferecer refeições escolares confiáveis e seguras a todos.</p> <p>Meta deste mês</p> <p>Vamos cooperar nos preparativos e na arrumação após o almoço!</p>	<p>12</p> <p>Arroz</p> <p>Leite</p> <p>Carne de porco grelhada com missô</p> <p>Salada com gergelim</p> <p>Sopa com tofu e vegetais variados</p>	<p>13</p> <p>Pão de açúcar mascavo</p> <p>Leite</p> <p>Hambúrguer com ketchup</p> <p>Salada Coleslaw</p> <p>Sopa de letrinhas</p>	<p>14</p> <p>Menu comemorativo de início do novo ano letivo</p> <p>Arroz Pilaf</p> <p>Leite</p> <p>Salmão grelhado com lemon pepper</p> <p>Salada de repolho</p> <p>Sopa de curry</p> <p>Gelatina de maçã verde</p>	
<p>17</p> <p>Arroz</p> <p>Leite</p> <p>Peixe cozido com missô</p> <p>Raiz de bardana refogada com shoyu</p> <p>Sopa de harussame</p>	<p>18</p> <p>Lámen com caldo de osso de porco e missô</p> <p>Onigiri (Yochien sem)</p> <p>Leite</p> <p>Gyoza frito (2 unid)</p> <p>Salada com tempero chinês</p>	<p>19</p> <p>Menu Oishii Izumo</p> <p>Arroz</p> <p>Leite</p> <p>Carne de porco grelhada com gengibre</p> <p>Salada de aspargos com gergelim</p> <p>Sopa de missô com shitake de izumo</p>	<p>20</p> <p>Pão</p> <p>Geleia de mirtilo</p> <p>Leite</p> <p>Peixe frito</p> <p>Salada Colorida</p> <p>Minestrone</p>	<p>21</p> <p>Arroz</p> <p>Leite</p> <p>Frango com molho coreano</p> <p>Broto de feijão com tempero coreano</p> <p>Sopa de alga wakame</p>
<p>24</p> <p>Arroz</p> <p>Leite</p> <p>Frango grelhado com molho teriyaki</p> <p>Salada de alga kombu</p> <p>Sopa de missô com carne de porco e vegetais</p>	<p>25</p> <p>Udon com alga wakame</p> <p>Onigiri (Yochien sem)</p> <p>Leite</p> <p>Peixe frito</p> <p>Salada de vegetais variados</p>	<p>26</p> <p>Arroz com curry</p> <p>Leite</p> <p>Omelete com espinafre</p> <p>Salada com atum</p>	<p>27</p> <p>Menu comum de Izumo</p> <p>Pão com queijo</p> <p>Leite</p> <p>Frango com molho de limão</p> <p>Salada de alface e tomate</p> <p>Consomê</p>	<p>28</p> <p>Arroz</p> <p>Leite</p> <p>Peixe frito</p> <p>Salada de algas</p> <p>Sopa de missô com tofu</p>



《Alimento-base:》

Arroz...3 vezes por semana (seg/qua/sex) : O arroz que utilizamos é produzido em Izumo (Kinu musume).

Pão... 1 vez por semana (qui): Usamos trigo de produção nacional.

Macarrão ...1 vez por semana (ter): A refeição dos alunos do ensino primário e ginásial vem complementada por onigiri.

※A partir de abril, todas as refeições com macarrão serão complementadas apenas por onigiri.

《Mistura》

Consideramos o equilíbrio nutricional ao fazer a combinação do "prato principal + acompanhamento", utilizando ingredientes locais e da época.

《Leite》

Alunos do primário e ginásio: 200 ml; alunos do jardim: 180ml



※O menu pode alterar.

No almoço escolar, fornecemos refeições nutricionalmente balanceadas para o desenvolvimento físico e mental das crianças em crescimento. Além disso, os alunos podem adquirir hábitos alimentares desejáveis e a capacidade de colocar os princípios relacionados à alimentação em prática, através de atividades práticas durante o horário do almoço. Ainda, ao fornecer uma refeição escolar com produtos locais, eles poderão aprofundar sua compreensão e interesse pela tradição e cultura local.

給食当番の衛生チェック

- 髪の毛が出ないように帽子をかぶる (Wear a cap so that hair does not come out)
- マスクで鼻と口をおおう (Cover nose and mouth with a mask)
- 手はせっけんできれいに洗う (Wash hands with soap and water)
- 爪は短く切っておきましょう (Keep nails short)
- 清潔な白衣(エプロン)を身につける (Wear clean white lab coat/apron)
- 清潔なハンカチを用意する (Prepare clean handkerchiefs)
- おなかの調子が悪い、吐き気がするなど、体調が悪い人は、当番を交代してもらってください。 (If you feel unwell, such as stomach ache or nausea, please let the duty person change.)
- 白衣を床でたたんだり、食器や食缶を床に置いたりしないようにしましょう。 (Do not fold lab coats on the floor, or place dishes or food cans on the floor.)

たべものののはたらき

エネルギー
(キロカロリー)
Energia
(Caloria)

日	曜日	体をつくる食品 Alimentos que constroem o corpo	おもに体の調子をととのえる食品 Alimentos que ajudam a saúde do corpo	おもにエネルギーの Alimentos que fornecem energia	Primário Ginásio Jardim de Infância
12	水	Leite, Carne de Porco, Missô, Frango, Tofu	Repolho, Pepino, Cenoura, Raiz de Bardana, Cebolinha, Shitake seco	Arroz, Gergelim, Açúcar, Batata inglesa	609 781 466
13	木	Leite, Frango, Carne de porco, Presunto, Bacon	Repolho, Cenoura, Pepino, Cebola, Komatsuna, Maçã	Pão, Açúcar mascavo, Macarrão, Batata inglesa, Açúcar, Óleo	627 791 457
14	金	Leite, Carne de porco, Linguiça de frango, Presunto, Bacon, Salmão	Cebola, Repolho, Cenoura, Maçã, Pepino, Brócolis, Eringi, Milho, Ervilha, Limão	Arroz, Açúcar, Óleo, Gelatina	654 822 513
17	月	Leite, Peixe (cavala), Missô, Carne de porco, Tofu grosso frito	Raiz de Bardana, Cenoura, Vagem, Cebola, Chingensai	Arroz, Açúcar, Harusame, Gergelim, Óleo de gergelim, Óleo, Amido	652 852 532
18	火	Leite, Carne de Porco, Missô, Wakame (alga)	Broto de Feijão, Cebola, Cenoura, Broto de bambu, Kikurage (cogumelo), Alho, Repolho, Pepino, Nirá	Macarrão de lámen, Arroz (primário e ginásio), Óleo, Farinha de trigo, Açúcar, Óleo de Gergelim	636 805 455
19	水	Leite, Carne de porco, Tofu grosso frito, Missô	Gergelim, Alho, Aspargo, Repolho, Cenoura, Milho, Shitake, Cebola, Cebolinha	Arroz, Gergelim	608 779 462
20	木	Leite, Peixe (Hoki), Frango, Bacon	Repolho, Pimentão colorido, Pepino, Cenoura, Cebola, Abóbora, Shimeji (cogumelo), Salsinha, Tomate	Pão, Geleia de mirtilo, Farinha de trigo, Óleo, Farinha de rosca, Amido	616 747 476
21	金	Leite, Frango, Presunto, Wakame (alga), Tofu grosso frito	Broto de feijão, Pepino, Cenoura, Cebola, Chingensai	Arroz, Amido, Farinha de trigo, Óleo, Óleo de Gergelim, Açúcar, Gergelim	654 839 499
24	月	Leite, Frango, Kombu (alga), Carne de porco, Tofu fino frito, Missô	Alho, Gengibre, Repolho, Pepino, Cenoura, Raiz de Bardana, Konjac, Cebolinha	Arroz, Batata inglesa	608 770 470
25	火	Leite, Tofu fino frito, Frango, Wakame (alga), Peixe (Serra-oriental)	Cebola, Cenoura, Shitake seco, Cebolinha, Gengibre, Alho, Repolho, Pepino, Daikon (nabo), Folha de mostarda, Berinjela, Raiz de lótus, Folha de Shissô	Arroz (primário e ginásio), Macarrão de udon, Farinha de trigo, Amido, Óleo	671 829 445
26	水	Leite, Carne de porco, Atum, Ovo	Cebola, Cenoura, Soja verde, Alho, Maçã, Pepino, Repolho, Espinafre	Arroz, Óleo, Gergelim, Batata Inglesa, Açúcar	645 812 489
27	木	Leite, Queijo, Frango, Presunto, Carne de porco	Limão, Alface, Pepino, Tomate, Cebola, Cenoura, Repolho, Eringi (cogumelo)	Pão, Farinha de trigo, Amido, Óleo, Açúcar	704 885 527
28	金	Leite, Peixe (carapau), Nori (alga), Tofu, Misô	Espinafre, Broto de feijão, Cenoura, Shitake seco, Cebolinha, Cebola	Arroz, Óleo, Farinha de trigo, Farinha de rosca, Gergelim, Batata inglesa	606 765 449



Ingredientes de Izumo

Arroz, Ovo, Tofu, Tofu fino frito, Tofu grosso fino, Shitake, Cebolinha, Chingensai, Komatsuna, Aspargo, Tomate, Leite



Na cidade de Izumo é servido 1 vez ao mês o "Menu Oishii Izumo", um menu com ingredientes produzidos na própria cidade.