












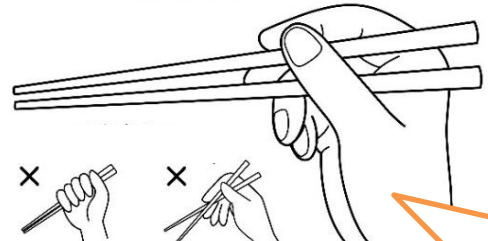
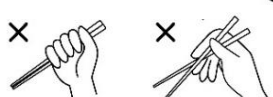


# 5月こんだてひょう

## Menu da Refeição Escolar de Maio



令和5年(2023)年 5月発行  
出雲市立斐川学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>1 <b>Menu do dia das crianças</b></p> <p>Arroz </p> <p>Leite</p> <p>Frango grelhado</p> <p>Salada de espinafre com gergelim</p> <p>Sopa com broto de bambu e alga wakame</p> <p>Mini panqueca recheada com doce de feijão </p>	<p>2</p> <p>Champon (tipo de ramen com vegetais e frutos do mar)</p> <p>Onigiri (yochien sem)</p> <p>Leite</p> <p>Abóbora e carne moída refogados</p> <p>Salada de alga hijiki</p>	<p><b>【Meta deste mês】</b></p> <p><b>Vamos comer respeitando as boas maneiras!</b></p> <p>★Agradeça, de coração, pela </p> <p>★Coma mantendo </p> <p>★Não falar </p>		
<p>8</p> <p>Arroz</p> <p>Leite </p> <p>Peixe grelhado</p> <p>Salada de daikon temperada com gergelim e vinagre</p> <p>Sopa de missô com batata</p>	<p>9</p> <p>Espaguete cremoso</p> <p>Onigiri (yochien sem)</p> <p>Leite</p> <p>Bife de presunto</p> <p>Salada Colorida</p>	<p>10</p> <p>Arroz</p> <p>Leite</p> <p>Peixe frito com molho adocicado</p> <p>Salada de komatsuna e algas</p> <p>Sopa clara com bolinho de tofu</p>	<p>11</p> <p>Pão de açúcar mascavo</p> <p>Leite</p> <p>Carne em formato de hambúrguer com molho demi-glace</p> <p>Salada verde</p> <p>Sopa de letrinhas</p>	<p>12</p> <p>Arroz</p> <p>Leite</p> <p>Carne de porco grelhada com missô</p> <p>Salada com soja fermentada</p> <p>Sopa clara com vegetais</p>
<p>15</p> <p>Arroz</p> <p>Leite</p> <p>Frango grelhado com molho de marmelada</p> <p>Salada com gergelim e peixe pequeno seco</p> <p>Sopa de missô com carne de porco e vegetais</p>	<p>16</p> <p>Udon com age (tofu fino frito)</p> <p>Onigiri (yochien sem)</p> <p>Leite</p> <p>Carne de porco frita</p> <p>Salada de alga kombu</p>	<p>17</p> <p>Arroz</p> <p>Leite</p> <p>Salmão grelhado com missô</p> <p>Salada de konjac com maionese de alga nori</p> <p>Sopa com tofu e vegetais variados</p>	<p>18</p> <p>Pão</p> <p>Geleia de morango</p> <p>Leite</p> <p>Bolinho frito de carne moída</p> <p>Salada Coleslaw</p> <p>Minestrone</p>	<p>19 <b>Dia do menu Oishii Izumo</b></p> <p>Arroz</p> <p>Alga wakame </p> <p>Leite</p> <p>Peixe com molho avinagrado</p> <p>Salada de alface e tomate</p> <p>Sopa com ovo</p>
<p>22</p> <p>Arroz</p> <p>Leite</p> <p>Bolinho grelhado de carne</p> <p>Salada com raiz de bardana e maionese</p> <p>Sopa de gergelim e Kimchi</p>	<p>23 <b>Menu Comum de Izumo</b></p> <p>Lámen em caldo salgado claro</p> <p>Onigiri (yochien sem)</p> <p>Leite</p> <p>Gyoza frito (2 unid)</p> <p>Salada com tempero chinês</p>	<p>24</p> <p>Arroz</p> <p>Leite</p> <p>Porco com molho de cebolinha branca</p> <p>Salada com amêndoas</p> <p>Sopa de missô com tofu frito</p>	<p>25 </p> <p>Pão</p> <p>Creme de chocolate</p> <p>Leite</p> <p>Frango com especiarias</p> <p>Sala de vegetais variados</p> <p>Sopa cremosa de cenoura</p>	<p>26</p> <p>Arroz</p> <p>Leite</p> <p>Peixe cozido com missô</p> <p>Salada três cores </p> <p>Sopa de missô com cebola fresca</p>
<p>29</p> <p>Arroz</p> <p>Leite</p> <p>Peixe branco assado</p> <p>Raiz de bardana refogada com shoyu</p> <p>Sopa de alga wakame</p>	<p>30</p> <p>Udon com vários</p> <p>Onigiri (yochien sem)</p> <p>Leite</p> <p>Croquete</p> <p>Salada de algas</p>	<p>31</p> <p>Arroz com curry </p> <p>Leite</p> <p>Omelete</p> <p>Salada de vegetais variados</p> <p>Tomate cereja </p> <p>(Yochien: 1 / Primário e Ginásio: 2)</p>	<p><b>Você consegue segurar o hashi corretamente?</b></p> <p></p> <p></p> <p>A maneira correta de segurar o hashi é a mesma que segurar um lápis.</p>	

O menu está sujeito à alterações.

# たべもののはたらき

エネルギー  
(キロカロリー)  
Energia  
(Caloria)



日曜日	体をつくる食品 もどになる食品 Alimentos que constroem o corpo	おもに体の調子を とどえる食品 Alimentos que ajudam a saúde do corpo	おもにエネルギーの もどになる食品 Alimentos que fornecem energia	Primário Ginásio Jardim de Infância
1 月	Leite, Frango, Tofu, Wakame (alga), Feijão azuki	Alho, Gengibre, Espinafre, Cenoura, Broto de feijão, Boroto de banbu, Cebola, Enoki (cogumelo)	Arroz, Gergelim, Óleo de gergelim, Açúcar, Farinha de trigo	630 790 495
2 火	Leite, Carne de porco, Kamaboko (Bolo de massa de peixe), Hijiki (alga), Atum	Repolho, Kikurage (cogumelo), Cenoura, Cebola, Alho, Abóbora, Pepino, Komatsuna (folha)	Macarrão de lámen, Arroz (primário e ginásio), Óleo, Farinha de trigo, Farinha de rosca	666 836 476
8 月	Leite, Cavala (peixe), Wakame (alga), Tofu fino frito, Missô	Daikon (nabo), Pepino, Cenoura, Cebola, Cebolinha	Arroz, Batata Inglesa, Açúcar, Gergelim	621 784 461
9 火	Leite, Frango, Carne de porco, Atum	Cebola, Cenoura, Milho, Aspargo, Alface, Pimentão colorido, Pepino	Macarrão de espaguete, Arroz (primário e ginásio), Óleo, Manteiga, Gergelim, Farinha de trigo	686 831 471
10 水	Leite, Serra-oriental (peixe), Nori (alga), Carne de porco, Frango, Tofu	Komatsuna (folha), Broto de feijão, Cenoura, Cebola, Shimeji (cogumelo), Negi	Arroz, Farinha de trigo, Amido, Açúcar, Óleo, Gergelim, Farinha de rosca	643 824 491
11 木	Leite, Carne de porco, Frango, Salsicha de frango	Alface, Cenoura, Pepino, Milho, Eringi (cogumelo), Cebola, Repolho	Pão, Açúcar mascavo, Açúcar, Óleo, Macarrão, Farinha de trigo	640 806 468
12 金	Leite, Carne de porco, Missô, Soja fermentada, Presunto, Tofu grosso frito, Wakame (alga)	Espinafre, Repolho, Cenoura, Daikon (nabo), Shitake (cogumelo), Cebolinha	Gergelim, Maionese	647 827 494
15 月	Leite, Frango, Wakame (alga), Kombu (alga), Peixe pequeno seco, Carne de porco, Tofu fino frito, Missô	Repolho, Pepino, Cenoura, Raiz de bardana, Konjac, Cebolinha	Arroz, Marmelada, Gergelim, Óleo, Batata Inglesa	638 811 494
16 火	Leite, Tofu fino frito, Kamaboko (Bolo de massa de peixe), Carne de porco, Kombu (alga)	Cebola, Cenoura, Shitake seco (cogumelo), Cebolinha, Gengibre, Repolho, Pepino	Macarrão de udon, Arroz (primário e ginásio), Óleo, Farinha de trigo, Amido	675 832 448
17 水	Leite, Salmão (peixe), Missô, Presunto, Soja, Nori (alga), Frango, Tofu grosso frito	Konjac, Repolho, Cenoura, Daikon (nabo), Raiz de bardana, Cebolinha	Arroz, Maionese	654 831 503
18 木	Leite, Carne de porco, Frango, Bacon, Soja, Feijão vermelho	Cebola, Repolho, Brócolis, Cenoura, Milho, Salsinha, Limão	Pão, Geleia de morango, Farinha de trigo, Farinha de rosca, Amido, Óleo, Batata Inglesa	658 798 539
19 金	Leite, Wakame (alga), Aji (Carapau), Ovo, Tofu grosso frito, Missô	Cebola, Pimentão, Alface, Pepino, Tomate, Broto de feijão, Cenoura, Shitake (cogumelo)	Arroz, Amido, Óleo, Açúcar	634 812 484
22 月	Leite, Frango, Atum, Carne de porco, Tofu, Missô	Raiz de bardana, Cenoura, Repolho, Daikon (nabo), Konjac, Cebolinha, Kimchi de acelga, Cebola, Raiz de lótus	Arroz, Maionese, Gergelim, Inhame, Farinha de rosca, Amido, Óleo de gergelim	651 804 498
23 火	Leite, Carne de porco, Presunto	Repolho, Broto de feijão, Cenoura, Broto de banbu, Cebolinha, Cebola, Nirá (folha), Alface, Pepino	Macarrão de lámen, Arroz (primário e ginásio), Óleo, Farinha de trigo, Açúcar, Óleo de gergelim	630 797 450
24 水	Leite, Carne de porco, Tofu grosso frito, Missô	Cebolinha branca, Komatsuna (folha), Broto de feijão, Cenoura, Cebola, Raiz de bardana, Cebolinha	Arroz, Açúcar, Amido, Amêndoas	601 769 457
25 木	Leite, Frango, Presunto, Kombu (alga), Peixe Bonito seco ralado, Bacon	Repolho, Pepino, Cenoura, Tomate, Milho, Cebola, Eringi (cogumelo), Salsinha	Pão, Creme de chocolate, Batata Inglesa, Óleo, Açúcar, Farinha de trigo	675 822 526
26 金	Leite, Cavala (peixe), Missô, Tofu fino frito, Wakame (alga)	Espinafre, Broto de feijão, Cenoura, Cebola, Enoki (cogumelo)	Arroz, Gergelim, Óleo de gergelim, Açúcar, Batata inglesa	622 813 505
29 月	Leite, Hoki (peixe), Frango, Wakame (alga), Tofu grosso frito	Raiz de bardana, Cenoura, Vagem, Cebola, Shimeji (cogumelo), Chingensai (folha)	Arroz, Farinha de trigo, Farinha de rosca, Óleo, Gergelim, Óleo de gergelim, Açúcar	621 783 480
30 火	Leite, Carne de porco, Tofu fino frito, Kombu (alga), Wakame (alga)	Cebola, Cenoura, Shitake (cogumelo), Cebolinha, Repolho, Espinafre, Milho	Macarrão de udon, Arroz (primário e ginásio), Batata inglesa, Farinha de trigo, Farinha de rosca, Óleo, Gergelim	637 805 449
31 水	Leite, Frango, Ovo	Cebola, Cenoura, Brócolis, Alho, Maça, Repolho, Pepino, Daikon (nabo), Folha de mostarda, Berinjela, Raiz de lótus, Folha de shissô, Gengibre, Tomate cereja	Arroz, Batata inglesa, Óleo, Farinha de trigo	673 840 505