



6月こんだてひょう

Menu da refeição escolar de junho

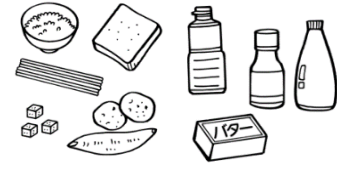
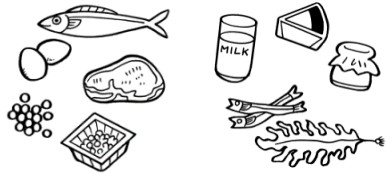


令和5年(2023)6月発行
出雲市立斐川学校給食センター

月	火	水	木	金
Meta deste mês: Vamos mastigar bem! たのむほんらい 食べ物本来の味を十分に味わうことができる 消化を助け、栄養の吸収が高まる あごの骨や筋肉が発達し、歯並びがよくなる だ液がたくさん出て、むし歯を予防する		Certificação Oishimane A "Certificação Oishimane" é um certificado que comprova que os produtores estão cultivando os melhores produtos, prestando atenção à segurança alimentar e protegendo o meio ambiente. A cebolinha, os cogumelos Shiitake e os ovos deste mês são ingredientes com essa Certificação.	1 Pão de açúcar mascavo Leite Hambúrguer com molho de tomate Salada de repolho e milho Sopa com batata jovem	2 Menu para mastigar bastante Arroz Leite Salmão frito com alga nori Salada de daikon seco em tiras Sopa de tubérculos
5 Arroz Leite Peixe cozido com daikon ralado Salada de alga kombu Sopa de kimchi e gergelim	6 Lamen de caldo de osso de porco e missô Onigiri (Yochien sem) Leite Rolinho primavera Salada com sassami de frango	7 Arroz Leite Frango com molho doce avinagrado Refogado de alga hijiki Sopa com almôndega	8 Pão Geleia de gengibre Leite Peixe grelhado com lemon pepper Salada de abóbora e soja verde Minestrone	9 Arroz Leite Peixe frito temperado com curry Salada com gergelim Sopa de missô com shitake de Izumo
いづも給食week A "Semana da Refeição Escolar de Izumo" foi definida com o objetivo de aprofundar a compreensão acerca da merenda escolar e de criar a oportunidade de refletir sobre os hábitos alimentares em casa. Durante este período, tomaremos a iniciativa de utilizar alimentos e produtos agrícolas produzidos em Izumo. Além disso, de 5 a 16 de junho, serviremos o "Arroz de Cultivo Especial Kinu Musume", que é cultivado em Hikawa-cho, no campo de arroz "MaiMai Tanbo", que é um arroz com menos pesticidas e fertilizantes químicos.				
12 Arroz Leite Carne de porco com molho de cebolinha Salada com molho de figo Sopa de missô com mariscos Torta de pudim de leite de soja	13 Udon de ovos e farinha de arroz Onigiri (Yochien sem) Leite Peixe (tobiuo) com molho avinagrado (primário e ginásio) Peixe (carapau) com molho avinagrado (Yochien) Salada de pepino	14 Arroz com ensopado de carne Leite Hambúrguer de tofu Salada de vegetais variados	15 Pão Geleia de morango Leite Peixe frito Salada de algas Sopa de letrinhas	16 Menu Oishii Izumo Arroz cozido com vegetais e caldo de peixe Tobiuo Leite Porco frito Sopa de missô com vegetais de Izumo Uva Delaware
19 Arroz Leite Bolinho frito de carne moída Salada com gergelim e Jako (peixe pequeno) Sopa de missô com tofu	20 Lamen com carne de porco moída Onigiri (Yochien sem) Pepino Gyouza frito (2 unid.) Salada com tempero chinês	21 Arroz Leite Frango grelhado Salada com amêndoas Sopa de missô com cogumelo Nameki	22 Pão Creme de feijão preto e kinako Leite Peixe grelhado com ervas Salada de atum Ponche de frutas	23 Arroz Leite Almôndega com molho doce avinagrado Salada três cores Sopa de wakame (alga)
26 Arroz Leite Carne de porco grelhada com missô Salada de daikon com vinagre Sopa clara com tofu grosso frito	27 Sopa de espaguete Onigiri (Yochien sem) Leite Carne refogada com abóbora Salada Coleslaw	28 Menu comum de Izumo Arroz com curry de vegetais (curry com especiarias) Leite Omelete Salada de vegetais variados	29 Pão de abóbora Leite Frango grelhado com marmelada Salada de alface Sopa cremosa de milho	30 Arroz Leite Peixe frito Salada com yukari (folha de shissô roxa) Sopa de missô com tofu fino frito

※O menu pode alterar.

たべもののほたらき



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 とどめる食品 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	木	Leite, Frango, Carne de porco, Atum, Bacon	Cebola, Tomate, Repolho, Milho, Pepino, Cenoura, Komatsuna (folha)	Pão, Açúcar mascavo, Óleo, Açúcar, Batata Inglesa	654 822 473
2	金	Leite, Salmão, Alga Nori, Presunto, Kombu (alga), Tofu fino frito, Missô	Daikon (nabo) em tiras desidratado, Repolho, Cenoura, Cebola, Raiz de Bardana, Raiz de Lotus, Komatsuna (folha)	Arroz, Amido, Óleo, Maionese	653 839 498
5	月	Leite, Agulhão (peixe), Kombu (alga), Carne de porco, Tofu grosso frito, Missô	Daikon (nabo), Repolho, Pepino, Cenoura, Konjac, Cebolinha, Kimchi de Acelga	Arroz, Óleo de Gergelim, Gergelim, Açúcar, Amido	605 771 487
6	火	Leite, Carne de Porco, Missô, Frango, Kombu (alga), Wakame (alga), Hijiki (alga)	Broto de feijão, Cebola, Cenoura, Kikurage (cogumelo), Cebolinha, Alho, Repolho, Brócolis	Arroz (primário e ginásio), Macarrão de lámen, Óleo, Gergelim, Farinha de trigo, Macarrão harusame	679 793 454
7	水	Leite, Frango, Hijiki (alga), Soja, Satsuma-age(Bolinho frito feito de peixe), Carne de porco	Cebola, Vagem, Cenoura, Chingensai (folha), Shimeji (cogumelo), Maça	Arroz, Amido, Farinha de trigo, Óleo, Açúcar, Gergelim	666 857 510
8	木	Leite, Serra-oriental (peixe), Bacon	Limão, Abóbora, Soja verde, Pepino, Cebola, Tomate, Salsinha, Cenoura, Milho	Pão, Geleia de Mirtilo, Maionese, Batata Inglesa, Macarrão, Óleo	677 832 520
9	金	Leite, Cavala (peixe), Tofu grosso frito, Missô	Repolho, Espinafre, Cenoura, Shitake (cogumelo), Cebola, Cebolinha	Arroz, Farinha de trigo, Amido, Óleo, Gergelim	659 847 503
12	月	Leite, Carne de porco, Atum, Shijimi (marisco), Missô, Leite de soja	Cebolinha, Repolho, Pepino, Cenoura, Yuzu (limão)	Arroz, Açúcar, Amido, Geleia de figo, Torta	654 809 522
13	火	Leite, Ovo, Tofu fino frito, Kamaboko (Bolo de massa de peixe), Tobiuo (peixe)(primário e ginásio), Carapau (yochien)	Cenoura, Cebola, Shitake seco (cogumelo), Cebolinha, Pimentão colorido, Pepino, Repolho, Repolho Roxo	Macarrão de udon, Arroz (primário e ginásio), Óleo, Açúcar, Gergelim, Amido, Farinha de arroz	709 821 425
14	水	Leite, Carne bovina, Tofu, Frango, Presunto, Carne de porco, Peixe Bonito seco ralado, Kombu (alga)	Alho, Cebola, Cenoura, Tomate, Cogumelo Paris, Brócolis, Salsão, Pepino, Repolho, Milho	Arroz, Farinha de trigo, Açúcar, Amido, Óleo, Farinha de rosca	677 875 527
15	木	Leite, Carapau (peixe), Kombu (alga), Wakame (alga), Presunto, Linguça de Frango	Cenoura, Pepino, Alface Salanova, Cebola, Komatsuna (folha)	Pão, Geleia de Morango, Farinha de trigo, Farinha de rosca, Óleo, Batata Inglesa, Macarrão, Gergelim	631 766 488
16	金	Leite, Carne de porco, Tofu grosso frito, Wakame (alga), Missô, Tofu fino frito, Noyaki (Bolo de massa de peixe assado em formato de tubo)	Cenoura, Raiz de bardana, Shitake (cogumelo), Broto de bambu, Gengibre, Cebola, Cebolinha, Uva (Delaware)	Arroz, Farinha de trigo, Amido, Batata Inglesa	695 851 552
19	月	Leite, Carne de porco, Frango, Kombu (alga), Wakame (alga), Peixe seco pequeno, Tofu, Missô	Repolho, Pepino, Cenoura, Cebola, Shitake Seco (cogumelo), Cebolinha	Arroz, Óleo, Gergelim, Batata Inglesa, Farinha de trigo, Farinha de rosca	648 819 534
20	火	Leite, Carne de porco, Wakame (alga), Missô	Gengibre, Alho, Cebola, Cenoura, Shitake seco (cogumelo), Broto de bambu, Vagem, Broto de feijão, Pepino, Nira (folha), Repolho	Macarrão de Lamen, Arroz (primário e ginásio), Óleo, Açúcar, Amido, Óleo de gergelim, Farinha de trigo	674 856 480
21	水	Leite, Frango, Tofu grosso frito, Missô	Alho, Gengibre, Espinafre, Repolho, Cenoura, Nameko (cogumelo), Cebola, Cebolinha	Arroz, Óleo de gergelim, Amêndoa	601 761 465
22	木	Leite, Salmão, Atum	Manjeriço, Salsinha, Repolho, Cenoura, Komatsuna (folha), Banana, Tangerina em conserva, Abacaxi	Pão, Creme de feijão preto e kinako, Bolinho de farinha de arroz, Gelatina, Açúcar, Gergelim	662 800 515
23	金	Leite, Frango, Carne de porco, Bacon, Wakame (alga), Tofu	Espinafre, Broto de feijão, Cenoura, Cebola, Chingensai (folha)	Arroz, Açúcar, Amido, Gergelim, Óleo de gergelim	590 752 450
26	月	Leite, Carne de porco, Missô, Wakame (alga), Tofu grosso frito, Hanpen (bolinho de peixe moído)	Daikon (nabo), Cenoura, Cebola, Shitake Seco, Cebolinha	Arroz, Gergelim, Açúcar	596 764 457
27	火	Leite, Bacon, Presunto, Carne de Porco	Alho, Cebola, Cenoura, Shimeji (cogumelo), Tomate, Salsinha, Abóbora, Repolho, Pepino, Limão	Macarrão de espaguete, Arroz (primário e ginásio), Óleo, Farinha de rosca, Farinha de trigo	652 822 471
28	水	Leite, Carne de porco, Ovo	Cebola, Cenoura, Abóbora, Pimentão, Berinjela, Alho, Repolho, Pepino, Daikon (nabo), Folha de Mostarda, Shissô (folha), Gengibre, Maça, Raiz de Lotus	Arroz, Óleo, Farinha de trigo	651 814 490
29	木	Leite, Frango, Bacon	Abóbora, Alface, Repolho, Pepino, Cenoura, Milho, Cebola, Salsinha	Pão, Açúcar, Marmelada, Óleo, Farinha de trigo	654 824 504
30	金	Leite, Sardinha, Tofu fino frito, Wakame (alga), Missô	Repolho, Pepino, Cenoura, Shissô (folha), Cebola, Enoki (cogumelo), Gengibre	Arroz, Óleo, Amido, Batata Inglesa	606 755 468