



7月こんだてひょう



令和5年(2023)7月発行
出雲市立斐川学校給食センター

Menu da merenda escolar de julho

月	火	水	木	金
3 Tigela de arroz com carne moída e feijão Leite Salada de Kombu Sopa de macarrão harusame	4 Lámen em caldo salgado claro Onigiri (Yochien sem) Leite Peixe grelhado com molho picante Salada de daikon (nabo) com tempero chinês	5 Arroz Leite Frango frito Salada de Konjac Sopa de ovo	6 Pão de açúcar mascavo Leite Porco com molho barbecue Salada de repolho Consomê	7 Menu Tanabata Arroz com umê (ameixa em conserva) Leite Croquete em formato de estrela Vegetais cozidos no shoyu Sopa de missô com vegetais do verão Gelatina de pêssego
10 Arroz Leite Peixe cozido no missô Salada com yukari (folha de shissô roxa) Sopa clara com tofu grosso frito	11 Udon com alga wakame Onigiri (Yochien sem) Leite Bolinho frito de carne moída Salada temperada com peixe Bonito seco ralado e shoyu	12 Menu do Dia da Espada de Bronze de Hikawa Arroz com arroz negro Leite Peixe frito Salada de tubérculos com gergelim Sopa de missô com Shijimi (marisco)	13 Pão de cenoura Leite Frango grelhado Salada de atum Ponche de frutas	14 Dia do Menu Oishii Arroz com curry com vegetais de zumo Leite Salmão grelhado com lemon pepper Salada de algas
17 Dia do mar 	18 Espaguete com molho bolonhesa Onigiri (Yochien sem) Leite Omelete Salada de Pepino	19 Menu comum de Izumo Arroz Leite Carne de porco grelhada com umê Salada de daikon seco com vinagre adoçado Sopa de missô com tofu frito grosso	<p>※O menu pode alterar</p> <p> あしうせ</p> <p>Neste ano, também, não será realizado o "Izumo School Lunch Cooking" (aula de culinária com pratos da refeição escolar). Pretendemos realizar no outono. Informaremos os detalhes na edição no. 35 do informativo da refeição escolar de Izumo.</p>	

Meta deste mês: vamos cuidar da higiene!

☆ Boas maneiras do encarregado da refeição escolar

① Está bem de saúde?

② Colocou direitinho a touca, o avental e e a máscara?

③ Lavou bem as mãos?

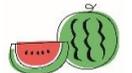
Com o calor, os alimentos estragam mais rápido.

Todos devem tomar cuidado com a higiene na hora dos preparativos,

não apenas os encarregados da refeição escolar!



①②③ Pontos-chave para um verão saudável



Ponto ①

Comer um café da manhã reforçado

Acorde cedo e coma um café da manhã reforçado para despertar o corpo. Tome café da manhã todos os dias, mesmo aos finais de semana, para não sair da rotina.



Ponto ②

Defina os horários e as quantidades para os lanchinhos entre as refeições

Ficar só comendo lanchinhos e pular as refeições pode levar à fadiga do verão.

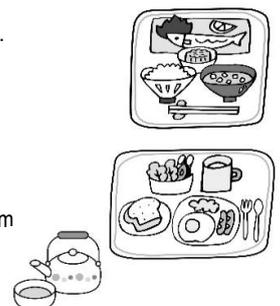
Coma direitinho as 3 refeições principais: café da manhã, almoço e jantar e faça lanchinhos em horários e em uma quantidade que não vá prejudicar as refeições.

Ponto ③

Mantenha-se hidratado!

Mantenha-se bem hidratado no verão, pois é quando suamos muito. Para repor os minerais, é importante hidratar-se também nas refeições, através das sopas, entre outros.

Evitem tomar bebidas muito geladas.



たべものののはたらき

Energia
(Calorias)



日	曜日	体をつくる食品もとなる食品 Alimentos que constroem o corpo	おもに体の調子をととのえる食品 Alimentos que ajudam a saúde do corpo	おもにエネルギーのもとなる食品 Alimentos que fornecem energia	Primário Ginásio Jardim de Infância
3	月	Leite, Carne bovina, Carne de porco, Kombu (alga), Tofu grosso frito, Soja, Feijão vermelho	Gergelim, Repolho, Pepino, Cenoura, Cebola, Shimeji (cogumelo), Chingensai (folha)	Arroz, Óleo, Açúcar, Macarrão harusame	624 804 480
4	火	Leite, Carne de porco, Peixe serra-oriental, Wakame (alga)	Repolho, Broto de feijão, Cenoura, Broto de bambu, Cebolinha, Pimentão colorido, Daikon (nabo), Pepino, Alho	Macarrão de lámen, Arroz (primário e ginásio), Óleo, Farinha de trigo, Amido, Açúcar, Óleo de Gergelim	710 875 485
5	水	Leite, Frango, Presunto, Tofu, Ovo	Gengibre, Alho, Konjac, Repolho, Cenoura, Shitake, Cebolinha, Cebola	Arroz, Farinha de trigo, Amido, Óleo, Gergelim	675 865 516
6	木	Leite, Carne de porco, Atum, Frango	Alho, Gengibre, Maçã, Limão, Repolho, Milho, Pepino, Cebola, Cenoura, Aspargo, Eringi (cogumelo)	Pão, Açúcar mascavo, Açúcar, Óleo, Amido	626 780 463
7	金	Leite, Frango, Carne de porco, Tofu, Missô	Espinafre, Broto de Feijão, Cenoura, Abóbora, Cebola, Berinjela, Quiabo, Pêssego, Ameixa	Arroz, Farinha de rosca, Óleo, Batata Inglesa, Gergelim, Açúcar, Óleo de Gergelim, Gelatina, Farinha de trigo, Amido	655 789 484
10	月	Leite, Peixe (cavala), Missô, Tofu grosso frito, Wakame (alga)	Repolho, Pepino, Cenoura, Folha de shissô, Cebola, Shimeji (cogumelo), Cebolinha	Arroz, Açúcar	586 766 484
11	火	Leite, Tofu fino frito, Frango, Wakame (alga), Carne de porco, Peixe Bonito seco ralado	Cebola, Cenoura, Shitake seco, Cebolinha, Espinhafre, Broto de feijão, Milho	Arroz (primário e ginásio), Óleo, Macarrão de udon, Farinha de rosca, Amido	641 772 461
12	水	Leite, Peixe (sardinha), Frango, Shijimi (marisco), Missô	Raiz de lótus, Cenoura, Raiz de Bardana, Repolho, Cebolinha	Arroz, Arroz Negro, Farinha de rosca, Óleo, Farinha de trigo, Gergelim	638 800 478
13	木	Leite, Frango, Atum	Cenoura, Pepino, Repolho, Melancia, Pêssego enlatado, Tangerina enlatada, Abacaxi	Pão, Açúcar, Bolinhas de farinha de arroz, Gelatina	643 792 485
14	金	Leite, Frango, Peixe (Salmão), Presunto, Kombu (alga), Wakame (alga)	Cebola, Cenoura, Abóbora, Pimentão, Berinjela, Alho, Maçã, Limão, Repolho, Milho, Pepino	Arroz, Óleo, Gergelim	651 831 501
18	火	Leite, Carne Bovina, Carne de Porco, Ovo, Frango	Cebola, Alho, Salsão, Cogumelo Paris, Cenoura, Berinjela, Salsinha, Pepino, Repolho, Repolho Roxo, Tomate	Arroz (primário e ginásio), Óleo, Macarrão de Espaguete	675 843 471
19	水	Leite, Carne de Porco, Presunto, Tofu grosso frito, Missô	Gengibre, Ameixa, Daikon (nabo) seco em tiras, Pepino, Cenoura, Cebola, Folha de Mostarda	Arroz, Açúcar, Batata inglesa	613 786 469

Ingredientes produzidos em Izumo

Arroz Tofu grosso frito Tofu Tofu fino frito
Arroz negro Cebolinha Pepino Chingensai
Leite Pimentão Abóbora Ovo Cebola
Folha de mostarda Shitake Aspargo Berinjela

