









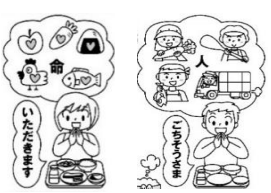



11月こんだてひょう

Menu da Refeição Escolar de Novembro



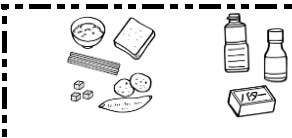
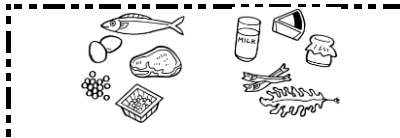
令和5年(2023) 11月発行
出雲市立斐川学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>Meta deste mês: Vamos comer depois de agradecer!</p> <p>Nós usufruímos da vida de outros seres vivos para sobreviver. Além disso, até a comida chegar à nossa mesa, existem várias pessoas envolvidas, como os agricultores e cozinheiros. Com sentimento de gratidão, vamos comer sem deixar sobras e sempre falar "Itadakimasu" e "Gochisousama".</p>				
		<p>1</p> <p>Arroz</p> <p>Leite</p> <p>Carne de porco grelhada</p> <p>Salada com alga kombu</p> <p>Sopa com legumes e tubérculos variados</p>	<p>2</p> <p>Pão Geleia de Mirtilo</p> <p>Leite</p> <p>Carne de hambúrguer com molho de cogumelos</p> <p>Salada com atum</p> <p>Consomê</p>	<p>Mês da refeição escolar com culinária e ingredientes locais de Shimane</p> 
<p>6</p> <p>Arroz</p> <p>Leite</p> <p>Peixe frito</p> <p>Salada de tubérculos com gergelim</p> <p>Sopa de missô com nabo</p> 	<p>7</p> <p>Espaguete bolonhesa com ingredientes do outono</p> <p>Onigiri (yochien sem)</p> <p>Leite</p> <p>Bife de Presunto</p> <p>Salada de daikon e atum</p>	<p>8</p> <p>Arroz Leite</p> <p>Peixe grelhado</p> <p>Salada três cores</p> <p>Sopa clara de wakame e broto de bambu</p> <p>Torta de maçã</p>	<p>9 Menu escolhido pela Iccchū</p> <p>Pão de açúcar mascavo</p> <p>Leite</p> <p>Frango frito</p> <p>Salada de vegetais variados</p> <p>Sopa de letrinhas</p>	<p>10</p> <p>Arroz</p> <p>Leite</p> <p>Peixe cozido com nabo</p> <p>Hijiki (alga) refogado</p> <p>Sopa de Chingensai</p> <p>Kaki Fuyu</p> 
<p>13</p> <p>Arroz</p> <p>Leite</p> <p>Peixe empanado</p> <p>Salada com molho doce</p> <p>Sopa de missô com inhame</p> 	<p>14</p> <p>Udon de farinha de arroz com carne</p> <p>Onigiri (yochien sem)</p> <p>Leite</p> <p>Porco frito com curry</p> <p>Salada de komatsuna e alga nori</p>	<p>15</p> <p>Arroz</p> <p>Leite</p> <p>Peixe frito</p> <p>Sala de batata doce</p> <p>Sopa com Shijimi</p> 	<p>16</p> <p>Pão</p> <p>Creme de soja preta e</p> <p>Leite</p> <p>Porco grelhado com molho de figo</p> <p>Salada Colorida</p> <p>Sopa de mandioca</p>	<p>17 Menu Comum de Izumo</p> <p>Arroz com curry de batata doce</p> <p>Leite</p> <p>Omelete de espinafre</p> <p>Salada com alface Salanova</p> 
<p>Semana do Arroz de Cultivo Especial (de 13 a 24 de novembro)</p> <p>O "arroz de cultivo especial" é um arroz que é cultivado com menos pesticidas e fertilizantes químicos. O arroz que utilizaremos nas refeições das escolas de Izumo foi cultivado em KamiNaoe, Hikawa-cho, no campo de arroz "MaiMai Tanbo" (no lado oeste da Escola Primária Nishino, em Hikawa). Neste ano letivo, nos meses de junho, novembro (de 13 a 24) e fevereiro (3 vezes por ano, por duas semanas em cada vez), faremos a "Semana do Arroz de Cultivo Especial", onde serviremos o "Arroz de Cultivo Especial Kinu Musume". Vamos todos experimentar!</p> 				
<p>20</p> <p>Arroz Leite</p> <p>Hambúrguer de tofu com molho de daikon</p> <p>Salada com yukari</p> <p>Sopa com bolinho de farinha de trigo e vegetais</p>	<p>21</p> <p>Lámen de caldo de osso de porco</p> <p>Onigiri (yochien sem)</p> <p>Leite</p> <p>Gyoza frito (2 unid.)</p> <p>Salada com tempero chinês</p>	<p>22</p> <p>Arroz</p> <p>Leite</p> <p>Peixe com molho de cebolinha</p> <p>Espinafre cozido com shoyu</p> <p>Sopa com tofu e vegetais variados</p> 	<p>23</p> <p>Dia de Ação de Graças ao Trabalho</p> 	<p>24</p> <p>Arroz</p> <p>Leite</p> <p>Frango com molho doce avinagrado</p> <p>Salada de natto</p> <p>Sopa clara com Fu (bolinho de glúten de trigo)</p>
<p>27</p> <p>Arroz</p> <p>Leite</p> <p>Almôndega japonesa assada</p> <p>Salada com gergelim e jako (peixe pequeno)</p> <p>Sopa com carne de porco e vegetais</p>	<p>28</p> <p>Udon com wakame</p> <p>Onigiri (yochien sem)</p> <p>Leite</p> <p>Bolinho frito de carne moída</p> <p>Salada de vegetais variados</p>	<p>29 出雲市共通献立</p> <p>Arroz</p> <p>Leite</p> <p>Porco Frito</p> <p>Salada com Okaka (peixe Bonito seco)</p> <p>Sopa de missô com daikon</p> 	<p>30</p> <p>Pão de Cenoura</p> <p>Leite</p> <p>Peixe grelhado com lemon pepper</p> <p>Salada de couve flor e brócolis</p> <p>Sopa cremosa</p>	<p>A "Certificação Oishii Shimane" é um certificado que comprova que as pessoas que produzem produtos agrícolas e florestais estão cultivando os melhores produtos, prestando atenção à segurança alimentar e protegendo o meio ambiente. Os cogumelos Shiitake fresco e as Cebolas deste mês são ingredientes com essa Certificação.</p>



※O menu pode alterar.

たべもののほたらき



**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
1	水	Leite, Carne de Porco, Missô, Kombu (alga), Frango	Repolho, Pepino, Cenoura, Daikon (nabo), Raiz de bardana, Cebolinha	Arroz, Inhame, Amido, Gergelim	590 755 451
2	木	Leite, Frango, Carne de porco, Atum, Bacon	Cogumelo Paris, Pepino, Cenoura, Repolho, Cebola, Komatsuna	Pão, Geleia de Mirtilo, Brócolis, Açúcar, Batata inglesa, Gergelim	606 754 452
6	月	Leite, Peixe (sardinha), Frango, Tofu fino frito, Missô	Raiz de Lótus, Cenoura, Raiz de Bardana, Repolho, Nabo, Cebola, Cebolinha	Arroz, Óleo, Gergelim, Amido	601 748 467
7	火	Leite, Carne bovina, Carne de porco, Presunto, Atum	Cebola, Alho, Salsão, Cogumelo paris, Cenoura, Shimeji, Salsinha, Tomate, Daikon (nabo), Pepino	Macarrão de espaguete, Arroz (primário e ginásio), Óleo	708 869 499
8	水	Leite, Salmão, Tofu, Wakame (alga), Leite de soja	Espinafre, Broto de feijão, Alho, Broto de bambu, Cebola, Cenoura, Enoki (cogumelo), Maçã	Arroz, Gergelim, Açúcar, Óleo de gergelim, Tortinha	622 757 505
9	木	Leite, Frango, Presunto, Peixe Bonito seco ralado, Kombu (alga), Linguiça	Gengibre, Alho, Pepino, Repolho, Tomate, Milho, Cenoura, Cebola, Komatsuna (folha)	Pão, Açúcar mascavo, Açúcar, Farinha de arroz, Farinha de trigo, Óleo, Macarrão, Batata Inglesa	706 885 529
10	金	Leite, Peixe (agulhão), Soja, Hijiki (alga), Satsuma-age (Bolinho frito feito de peixe), Tofu grosso frito	Daikon (nabo), Vagem, Cenoura, Broto de feijão, Shimeji, Chingensai (folha), Caqui	Arroz, Açúcar, Óleo, Gergelim	604 764 496
13	月	Leite, Peixe (carapau), Wakame (alga), Tofu grosso frito, Missô	Daikon (nabo), Pepino, Cenoura, Cebola, Cebolinha	Arroz, Farinha de rosca, Óleo, Gergelim, Açúcar, Inhame, Farinha de trigo	619 778 478
14	火	Leite, Carne bovina, Tofu fino frito, Carne de porco, Nori (alga)	Cenoura, Cebola, Shitake, Cebolinha, Komatsuna (folha), Repolho, Cenoura	Macarrão de udon, Farinha de arroz, Arroz (primário e ginásio), Farinha de trigo, Amido	684 846 450
15	水	Leite, Peixe (sardinha), Presunto, Shijimi (marisco), Missô	Pepino, Milho, Cebolinha	Arroz, Farinha de rosca, Óleo, Batata doce, Maionese, Gergelim, Farinha de trigo	685 862 515
16	木	Leite, Carne de porco, Bacon, Feijão branco	Repolho, Pimentão colorido, Pepino, Cenoura, Cebola, Salsinha, Tomate	Pão, Creme de soja preta e kinako, Mandioca, Geleia de figo, Farinha de arroz, Gergelim	634 772 493
17	金	Leite, Carne bovina, Ovo, Presunto	Cenoura, Cebola, Alho, Maçã, Espinafre, Alface Salanova, Pepino	Arroz, Batata doce, Óleo, Açúcar	676 849 511
20	月	Leite, Frango, Carne de porco, Tofu, Tofu fino frito, Missô	Cebola, Daikon (nabo), Repolho, Pepino, Cenoura, Folha de shissô, Acelga, Cebolinha branca, Shitake seco	Arroz, Açúcar, Amido, Farinha de trigo, Batata doce, Farinha de rosca, Farinha de arroz	648 835 501
21	火	Leite, Carne de porco, Wakame (alga), Missô	Broto de feijão, Repolho, Cenoura, Kikurage (cogumelo), Cebolinha, Cenoura, Daikon (nabo), Pepino, Nirá, Cebola	Macarrão de Lámen, Arroz (primário e ginásio), Óleo, Açúcar, Óleo de gergelim, Farinha de trigo	634 801 446
22	水	Leite, Peixe (carapau), Peixe Bonito seco ralado, Frango, Tofu	Cebolinha branca, Espinafre, Repolho, Cenoura, Raiz de bardana	Arroz, Amido, Açúcar, Óleo, Inhame, Farinha de arroz	595 764 453
24	金	Leite, Frango, Natto (soja fermentada), Presunto, Missô, Tofu, Fu (bolinho de glúten de trigo)	Cebola, Maçã, Espinafre, Repolho, Cenoura, Daikon, Shitake seco, Cebolinha	Arroz, Farinha de trigo, Açúcar, Maionese, Farinha de arroz, Óleo	683 874 522
27	月	Leite, Frango, Carne de porco, Wakame (alga), Kombu (alga), Peixe seco pequeno, Tofu fino frito, Missô	Repolho, Pepino, Cenoura, Raiz de Bardana, Konjac, Cebolinha, Ameixa	Arroz, Batata doe, Amido, Açúcar, Gergelim	603 772 480
28	火	Leite, Frango, Wakame (alga), Carne de porco, Tofu fino frito	Cebola, Cenoura, Shitake seco, Cebolinha, Repolho, Pepino, Daikon (nabo), Folha de mostarda, Raiz de lótus, Folha de shissô, Gengibre, Berinjela	Macarrão de udon, Arroz (primário e ginásio), Farinha de rosca, Óleo, Açúcar	651 787 466
29	水	Leite, Carne de porco, Peixe bonito seco ralado, Tofu fino frito, Missô	Komatsuna, Broto de feijão, Cenoura, Milho, Daikon (nabo), Cebola, Cebolinha branca, Gengibre	Arroz, Amido, Farinha de trigo, Óleo, Farinha de arroz	660 848 504
30	木	Leite, Peixe (serra-oriental), Atum, Bacon	Cenoura, Limão, Couve-flor, Brócolis, Repolho, Nabo, Eringi (cogumelo), Cebola, Salsinha	Pão, Batata doce, Açúcar, Farinha de trigo, Óleo	666 821 501