



# 1月こんだてひょう

## Menu da Refeição Escolar de Janeiro



令和6年(2024) 1月発行  
出雲市立斐川学校給食センター

月	火	水	木	金
<b>Meta deste Mês:</b> <b>Vamos conhecer a Refeição Escolar!</b> <b>Feliz Ano Novo!</b> Um novo ano se inicia. Tenham em mente que, para continuarmos saudáveis neste ano, devemos ter uma alimentação equilibrada. A meta deste mês é "Vamos conhecer a refeição escolar!". Vamos apreciar a refeição escolar, aprendendo sobre a sua história e as pessoas envolvidas!		10 <b>Menu de Ano-Novo</b> Arroz Leite Peixe com molho teriyaki Salada branca e vermelha Sopa com legumes e tubérculos variados Tangerina	11 Pão Geleia de Mirtilo Leite Frango com molho de limão Salada de algas Sopa de letrinhas	12 Arroz Leite Rolinho Primavera Vegetais cozidos com shoyu Sopa de alga wakame
		15 <b>Menu Comum de Izumo</b> Arroz Leite Carne de hambúrguer com molho de cebola Salada com gergelim Sopa de missô com batata	16 Espaguete bolonhesa Onigiri (Yochien sem) Leite Croquete de abóbora e batata doce Salada Coleslaw	17 Arroz Leite Porco com nabo ralado Salada de natto Sopa clara com tofu grosso frito

### Semana da Refeição Escolar

22 <b>Menu Oishii Izumo</b> Arroz com curry e cebolinha Kamiari Leite Omelete Salada com alface Salanova	23 <b>Menu com ingredientes locais</b> Udon de farinha de arroz com vários ingredientes Onigiri (Yochien sem) Leite Peixe frito Salada de batata doce	24 <b>Menu nostálgico</b> Arroz Leite Carne de baleia frita Salada com alga kombu Sopa com bolinho de farinha de trigo e vegetais	25 <b>Menu de intercâmbio multicultural</b> Pão com queijo Leite Frango frito Salada colorida Sopa de grão de bico	26 <b>Menu do início da merenda escolar</b> Arroz Leite Salmão assado Salada com alga nori Sopa de missô com porco e vegetais
29 Tigela de arroz e porco Arroz Porco Teriyaki Leite Salada com amêndoas Sopa de ovo	30 Lamens com caldo de shoyu Onigiri (yochien sem) Leite Gyoza frito (2 unid.) Salada com tempero chinês	31 Arroz Leite Peixe cozido com missô Salada com Yukari Sopa de missô com batata doce	<p>No Japão, a refeição escolar foi servida pela primeira vez em 1889 (ano 22 da Era Meiji), na Shiritsu Chūai Shogakko, na província de Yamagata. Lá, era servido uma refeição gratuita para as crianças de famílias pobres. A refeição escolar de hoje em dia tem um papel didático, onde as crianças aprender como fazer refeições saudáveis, cultura alimentar, etc.</p>	

Do dia 22 (seg) ao dia 26 (sex) de janeiro, será realizada na cidade de Izumo a "Semana da Refeição Escolar". Neste período, serviremos menus diferenciados com o objetivo de se aprofundar acerca da refeição escolar, como um menu feito com diversos ingredientes locais, um menu que era servido antigamente, um menu multicultural, entre outros.

**明治 22 年ごろ**  
 おにぎり 塩ザケ 漬物  
**大正 12 年ごろ**  
 五色ごはん 栄養みそ汁  
**昭和 17 年ごろ**  
 すいとんのみそ汁  
**昭和 22 年ごろ**  
 ミルク (脱脂粉乳) トマトシチュー  
**昭和 27 年ごろ**  
 コッパン ミルク (脱脂粉乳) 鰯肉の竜田揚げ せん切りキャベツ ジャム

パン・ミルク・おかずの「完全給食」

※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とのえる食品 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
10	水	Leite, Olho de boi (peixe), Wakame (alga), Frango, Tofu grosso frito	Daikon (nabo), Cenoura, Acelga, Raiz de bardana, Shitake seco, Tangerina	Arroz, Gergelim, Açúcar, Batata doce, Amido	603 755 484
11	木	Leite, Frango, Kombu (alga), Wakame (alga), Atum, Bacon	Limão, Milho, Cenoura, Pepino, Repolho, Cebola, Espinafre	Pão, Amido, Farinha de rosca, Óleo, Açúcar, Macarrão, Batata inglesa, Geleia de mirtilo	681 850 521
12	金	Leite, Carne de porco, Wakame (alga), Salsicha, Tofu, Hijiki (alga)	Espinafre, Broto de Feijão, Cenoura, Cebola, Chingensai (folha), Repolho, Cebolinha, Gengibre	Arroz, Óleo, Gergelim, Açúcar, Farinha de trigo, Óleo de gergelim, Macarrão Harusame	619 753 469
15	月	Leite, Frango, Carne de porco, Tofu grosso fino, Missô	Cebola, Espinafre, Acelga, Cenoura, Cebolinha	Arroz, Amido, Batata inglesa, Gergelim, Açúcar	624 805 466
16	火	Leite, Carne de porco, Carne bovina	Cebola, Cenoura, Salsão, Cogumelo Paris, Cenoura, Tomate, Salsinha, Abóbora, Repolho, Pepino, Espinafre, Milho, Limão	Macarrão espaguete, Óleo, Arroz (primário e ginásio), Farinha de rosca, Batata doce, Batata inglesa, Açúcar	719 892 502
17	水	Leite, Carne de porco, Nattô (soja fermentada), Presunto, Missô, Tofu grosso frito	Daikon (nabo), Espinafre, Repolho, Cenoura, Cebola, Enoki (cogumelo), Komatsuna	Arroz, Açúcar, Amido, Maionese	636 814 485
18	木	Leite, Peixe (serra-oriental), Kombu (alga), Wakame (alga), Peixe seco pequeno, Bacon	Limão, Repolho, Pepino, Cenoura, Cebola, Eringi (cogumelo), Salsinha, Yuzu (limão)	Pão, Açúcar mascavo, Gergelim, Batata inglesa, Geleia de figo	648 803 487
19	金	Leite, Frango, Peixe Bonito seco ralado, Carne de porco, Tofu, Missô	Alho, Gengibre, Komatsuna, Broto de Feijão, Cenoura, Milho, Daikon (nabo), Konjac, Cebolinha, Kimchi de acelga	Arroz, Óleo de gergelim, Gergelim, Crepe de tangerina	702 863 563
22	月	Leite, Carne bovina, Ovo, Atum	Cebola, Cenoura, Cebolinha Kamiari, Alho, Alface Salanova, Repolho, Repolho roxo, Maçã	Arroz, Batata doce, Óleo, Açúcar	641 836 503
23	火	Leite, Frango, Kamaboko (Bolo de massa de peixe), Tofu fino frito, Peixe (carapau)	Cenoura, Cebola, Cebolinha branca, Shitake, Brócolis, Milho	Macarrão de udon, Arroz (primário e ginásio), Óleo, Batata doce, Maionese, Farinha de trigo, Farinha de rosca, Farinha de arroz, Amido	710 864 478
24	水	Leite, Carne de baleia, Kombu (alga), Tofu fino frito, Missô	Repolho, Pepino, Cenoura, Shitake seco, Acelga, Cebolinha Kamiari	Arroz, Óleo, Farinha de trigo, Amido, Batata doce	615 788 468
25	木	Leite, Queijo, Frango, Salsicha, Grão de bico	Alho, Repolho, Cenoura, Pepino, Pimentão colorido, Cebola, Tomate, Salsinha	Pão, Amido, Farinha de trigo, Óleo, Gergelim, Batata inglesa	652 819 483
26	金	Leite, Salmão, Carne de porco, Tofu fino frito, Missô, Nori (alga)	Broto de feijão, Komatsuna, Cenoura, Raiz de bardana, Acelga, Cebolinha Kamiari	Arroz, Batata doce	590 750 453
29	月	Leite, Missô, Óleo de gergelim, Ovo, Carne de porco	Espinafre, Broto de feijão, Cenoura, Cebola, Shitake, Cebolinha	Arroz, Amido, Amêndoas	610 778 464
30	火	Leite, Carne de porco, Wakame (alga), Missô	Broto de feijão, Cenoura, Milho, Kikurage (cogumelo), Cebolinha branca, Alho, Repolho, Pepino	Macarrão de lámen, Arroz (primário e ginásio), Óleo, Gergelim, Farinha de trigo	632 802 444
31	水	Leite, Peixe (cavala), Frango, Tofu fino frito, Missô	Broto de feijão, Pepino, Cenoura, Raiz de bardana, Daikon (nabo), Konjac, Shissô (folha)	Arroz, Açúcar, Batata doce, Amido	633 826 515

## ☆☆☆ Receita de frango frito ☆☆☆

### Ingredientes para 4 porções

Frango	200g	
A	Alho em pasta	a gosto
	Pimenta do reino	a gosto
	Sakê culinário	1 col. chá
	Sal	1/3 de col. chá
	Cebola em pó	a gosto
	Salsinha desidratada	1/2 col. chá
Amido de batata	24g	
Farinha de trigo	12g	
Óleo para fritar	o quanto baste	

### Preparo:

- ① Corte o frango em pedaços de aprox. 2 cm.
- ② Misture os ingredientes A, adicione-os ao frango do ① e reserve para pegar sabor. (cerca de 10 min.)
- ③ Misture o amido de batata com a farinha de trigo e reserve.
- ④ Passe o frango do passo ② na mistura do passo ③ e frite por cerca de 4 min. a 180°C

※ Você pode substituir a cebola em pó por cerca de 2 colheres de sopa de cebola picada.

