














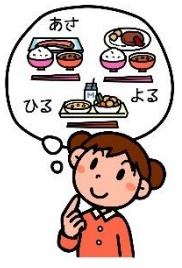



2月こんだてひょう

Menu da Refeição Escolar de Fevereiro



令和6年(2024) 2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:</p> <p>Vamos comer pensando na saúde!</p>	<p>Semana do arroz de cultivo especial: de 5 à 16 de fev.</p> <p>Uma vez a cada período letivo, a cidade de Izumo serve o "Arroz de Cultivo Especial Kinu Musume" produzido no "Mai mai tanbo", em Hikawa, que é livre de agrotóxicos e fertilizantes químicos. Vamos todos experimentar o arroz que foi produzido com cuidado na nossa região!</p> 		<p>1</p> <p>Pão </p> <p>Leite</p> <p>Frango grelhado com molho de marmelada</p> <p>Salada de brócolis </p> <p>Ensopado de carne</p>	<p>2 Menu do Setsubun</p> <p>Arroz </p> <p>Leite</p> <p>Sardinha frita com farinha de arroz</p> <p>Salada de leguminosas</p> <p>Sopa com tofu e vegetais variados</p> <p>Torta de maçã</p>
	<p>5</p> <p>Arroz</p> <p>Leite</p> <p>Frango com molho coreano</p> <p>Broto de feijão com tempero coreano</p> <p>Sopa de alga wakame</p>	<p>6 Menu comum de Izumo</p> <p>Espaguete Cremoso</p> <p>Onigiri (Yochien sem)</p> <p>Leite</p> <p>Salmão com ervas frito</p> <p>Salada Verde</p>	<p>7</p> <p>Arroz</p> <p>Leite</p> <p>Hambúrguer de tofu </p> <p>Salada três cores</p> <p>Vegetais variados cozidos com missô</p>	<p>8</p> <p>Pão</p> <p>Geleia de morango </p> <p>Leite </p> <p>Frango com especiarias</p> <p>Salada de daikon e atum</p> <p>Minestrone</p>
	<p>13</p> <p>Udon com alga wakame</p> <p>Onigiri (Yochien sem)</p> <p>Leite</p> <p>Peixe frito</p> <p>Salada com algas</p>	<p>14</p> <p>Arroz</p> <p>Leite</p> <p>Peixe cozido no missô</p> <p>Salada de alga hijiki</p> <p>Sopa com chingensai</p> <p>Maçã</p>	<p>15</p> <p>Pão</p> <p>Creme de chocolate</p> <p>Leite</p> <p>Bife de presunto</p> <p>Salada de atum</p> <p>Sopa de ovo</p>	<p>16 Menu Oishii Izumo</p> <p>Arroz</p> <p>Leite</p> <p>Frango com molho de figo</p> <p>Salada de Asukko</p> <p>Sopa de bolinho de farinha de trigo e vegetais </p>
<p>19 </p> <p>Arroz com curry</p> <p>Leite</p> <p>Omelete de espinafre</p> <p>Salada com konjac </p>	<p>20</p> <p>Lámen com frutos do mar</p> <p>Onigiri (Yochien sem)</p> <p>Leite</p> <p>Peixe com molho picante</p> <p>Salada de vegetais variados</p>	<p>21</p> <p>Arroz</p> <p>Leite</p> <p>Salmão grelhado com misso</p> <p>Salada de Batata Doce</p> <p>Sopa com cogumelo Nameko</p>	<p>22 </p> <p>Pão de açúcar mascavo </p> <p>Leite</p> <p>Porco com molho barbecue</p> <p>Salada de alface</p> <p>Ensopado cremoso de acelga</p>	
<p>26</p> <p>Arroz</p> <p>Leite</p> <p>Almôndega de carne com molho doce avinagrado</p> <p>Salada com tempero chinês</p> <p>Sopa com macarrão harusame</p>	<p>27</p> <p>Udon com vários ingredientes</p> <p>Onigiri (Yochien sem)</p> <p>Leite</p> <p>Bolinho frito de carne moída</p> <p>Salada com gergelim e peixe seco pequeno</p>	<p>28</p> <p>Arroz</p> <p>Leite</p> <p>Porco com molho de cebolinha branca</p> <p>Salada com alga kombu</p> <p>Sopa com legumes e tubérculos variados</p>	<p>29</p> <p>Pão</p> <p>Geleia de maçã</p> <p>Leite</p> <p>Peixe branco frito</p> <p>Salada Coleslaw</p> <p>Sopa com almôndega</p>	<p>Procurem diariamente fazer refeições balanceadas, ter sono de qualidade e fazer exercícios moderados para manter uma boa saúde!</p> 

※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

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	小学校 中学校 幼稚園
1	木	Leite, Frango, Atum, Carne bovina	Couve-flor, Brócolis, Repolho, Cebola, Cenoura, Tomate	Pão, Marmelada, Batata inglesa, Óleo	659 812 500
2	金	Leite, Sardinha, Soja, Frango, Tofu	Repolho, Pimentão colorido, Pepino, Cenoura, Raiz de bardana, Cebolinha Kamiari, Maçã, Gengibre	Arroz, Farinha de arroz, Óleo, Açúcar, Batata Inglesa, Torta, Amido	707 875 566
5	月	Leite, Frango, Atum, Wakame (alga), Tofu	Broto de feijão, Pepino, Cenoura, Cebola, Chingensai (folha)	Arroz, Amido, Farinha de trigo, Óleo, Óleo de Gergelim, Gergelim	637 816 487
6	火	Leite, Frango, Salmão, Presunto	Cebola, Cenoura, Cogumelo Paris, Milho, Chingensai, Manjerição, Alface Salanova, Pepino, Brócolis	Macarrão de espaguete, Óleo, Manteiga, Arroz (primário e ginásio), Amido	708 871 480
7	水	Leite, Tofu, Carne de porco, Satsuma-age(Bolinho frito feito de peixe), Ovo de codorna, Kombu (alga), Missô	Espinafre, Broto de feijão, Cenoura, Konjac, Daikon (nabo)	Arroz, Açúcar, Amido, Gergelim, Óleo de gergelim, Batata inglesa, Farinha de rosca	675 872 525
8	木	Leite, Frango, Atum, Bacon, Feijão Branco	Daikon (nabo), Pepino, Cenoura, Cebola, Salsinha, Tomate	Pão, Geleia de morango, Batata doce, Óleo	616 751 476
9	金	Leite, Carne de porco, Peixe Bonito seco ralado, Tofu, Missô, Hijiki (alga)	Espinafre, Broto de feijão, Cenoura, Cebola, Milho, Daikon (nabo), Konjac, Gengibre, Kimchi de acelga, Repolho, Cebolinha	Arroz, Óleo, Gergelim, Óleo de gergelim, Macarrão harusame, Farinha de trigo	631 770 476
13	火	Leite, Tofu fino frito, Frango, Wakame (alga), Sardinha, Nori (alga)	Cebola, Cenoura, Cogumelo Shitake seco, Cebolinha verde, Salsinha, Repolho, Acelga	Udon, Arroz (primário e ginásio), Óleo, Gergelim, Farinha de rosca, Farinha de trigo, Amido	644 778 460
14	水	Leite, Peixe (Cavalinha), Missô, Hijiki (alga), Tofu grosso frito	Repolho, Cenoura, Brócolis, Cebola, Broto de Feijão, Shimeji (cogumelo), Chingensai (folha), Maçã	Arroz, Açúcar	605 794 505
15	木	Leite, Presunto, Atum, Ovo, Bacon	Daikon (nabo), Repolho, Cenoura, Cebola, Salsinha	Pão, Creme de chocolate, Açúcar, Óleo, Batata Inglesa, Farinha de rosca	629 759 490
16	金	Leite, Frango, Atum, Tofu fino frito, Missô	Asukko, Repolho, Cenoura, Acelga, Cebolinha branca	Arroz, Geleia de figo, Amido, Gergelim, Batata doce, Bolinho de farinha de trigo, Óleo	666 857 506
19	月	Leite, Porco, Ovo, Presunto	Cebola, Cenoura, Alho, Maçã, Espinafre, Konjac, Repolho	Arroz, Batata doce, Óleo, Gergelim	667 837 504
20	火	Leite, Carne de porco, Kamaboko (Bolo de massa de peixe), Peixe (Carapau)	Acelga, Kikurage (cogumelo), Cenoura, Broto de bambu, Alho, Pimentão colorido, Repolho, Pepino, Daikon (nabo), Folha de mostarda, Berinjela, Raiz de Lótus, Folha de shissô	Macarrão de lâmen, Arroz (primário e ginásio), Óleo, Açúcar, Amido	683 840 461
21	水	Leite, Salmão, Missô, Tofu fino frito	Brócolis, Cenoura, Milho, Nameko (cogumelo), Cebola, Acelga, Cebolinha verde	Arroz, Batata doce, Maionese	652 827 501
22	木	Leite, Porco, Bacon	Alho, Gengibre, Maçã, Limão, Alface, Daikon (nabo), Milho, Acelga, Eringi (cogumelo), Cebola, Salsinha,	Pão, Açúcar mascavo, Açúcar, Gergelim, Batata doce, Óleo	681 850 504
26	月	Leite, Frango, Porco, Tofu grosso frito	Repolho, Pepino, Cenoura, Cebola, Acelga, Cebolinha verde	Arroz, Açúcar, Amido, Gergelim, Óleo de gergelim, Macarrão harusame	585 748 444
27	火	Leite, Porco, Tofu fino frito, Peixe seco pequeno, Kombu (alga), Wakame (alga)	Cenoura, Cebola, Shitake, Cebolinha, Repolho, Pepino	Macarrão de udon, Arroz (primário e ginásio), Óleo, Farinha de rosca, Gergelim, Amido, Açúcar	670 813 478
28	水	Leite, Porco, Kombu (alga), Frango	Cebolinha branca, Repolho, Pepino, Daikon (nabo), Cenoura, Raiz de Bardana	Arroz, Açúcar, Amido, Batata inglesa	596 763 453
29	木	Leite, Peixe (hoki), Presunto, Frango, Carne de porco	Repolho, Pepino, Cenoura, Cebola, Acelga	Pão, Geleia de maçã, Farinha de rosca, Óleo, Batata Inglesa, Amido	620 752 477