



3月こんだてひょう

Menu da Refeição Escolar de Março



令和6年(2024) 3月発行
出雲市立斐川学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>Meta da Refeição Escolar deste mês: Vamos refletir sobre este 1 ano de refeição escolar!</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Lavei bem as minhas mãos antes das refeições. <input type="checkbox"/> Cumpri com as boas maneiras durante as refeições. <input type="checkbox"/> Falei "Itadakimasu" e "Gochisosamadeshita". <input type="checkbox"/> Me desafiei em comer também o que eu não gosto e me esforcei para não deixar sobras. <input type="checkbox"/> Comi mastigando bem os alimentos. <input type="checkbox"/> Comi sentindo gradidão pela comida e por todas as pessoas envolvidas na refeição. 				
<p>4 Menu do Hina Matsuri</p> <p>Arroz </p> <p>Leite </p> <p>Peixe frito</p> <p>Salada de algas</p> <p>Sopa leve com Fu em formato de flor</p> <p>Gelatina com três cores </p>	<p>5</p> <p>Espaguete bolonhesa</p> <p>Onigiri (Yochien sem)</p> <p>Leite</p> <p>Omelete</p> <p>Salada de Atum</p>	<p>6</p> <p>Arroz</p> <p>Leite</p> <p>Peixe cozido com missô</p> <p>Salada com Okaka (Bonito seco)</p> <p>Sopa de kimchi e gergelim</p>	<p>7 </p> <p>Pão de açúcar mascavo</p> <p>Leite</p> <p>Frango com molho de limão</p> <p>Salada de vegetais variados</p> <p>Sopa de abóbora</p>	<p>1 Menu comemorativo de formatura</p> <p>Arroz </p> <p>Leite </p> <p>Cubos de carne com ketchup</p> <p>Salada com molho de figo</p> <p>Sopa de letrinhas</p> <p>Bolo de chocolate comemorativo</p>
<p>11</p> <p>Arroz</p> <p>Leite</p> <p>Frango com molho agridoce</p> <p>Vegetais cozidos com shoyu</p> <p>Sopa de missô com batata</p>	<p>12</p> <p>Udon com age (tofu fino frito)</p> <p>Onigiri (Yochien sem)</p> <p>Leite</p> <p>Almôndega japonesa frita com tubérculos</p> <p>Salada de daikon seco (nabo) em tiras com maionese</p>	<p>13 </p> <p>Arroz com curry</p> <p>Leite</p> <p>Peixe assado com ervas</p> <p>Salada com amêndoas</p>	<p>14</p> <p>Pão com queijo</p> <p>Leite</p> <p>Croquete com carne de porco</p> <p>Salada de tubérculos</p> <p>Consomê</p> <p>Tangerina da estação (Harumi)</p>	<p>15 Dia do Menu Oishii izumo</p> <p>Arroz</p> <p>Leite</p> <p>Porco com molho picante</p> <p>Salada com alface salanova</p> <p>Sopa de ovo com shitake de Izumo</p>
<p>18</p> <p>Arroz</p> <p>Leite</p> <p>Salmão frito com aonori (alga)</p> <p>Salada com nattou</p> <p>Sopa com cogumelo nameko</p>	<p>19</p> <p>Lámen de caldo de osso de porco e missô</p> <p>Onigiri (Yochien sem)</p> <p>Leite</p> <p>Rolinho Primavera</p> <p>Salada com tempero chinês</p>	<p>20</p> <p>Equinócio da Primavera</p> <p></p>	<p>21</p> <p>Pão</p> <p>Creme de soja preta e kinako</p> <p>Leite</p> <p>Frango com especiarias</p> <p>Salada com molho de gergelim</p> <p>Minestrone</p>	<p>Ingredientes locais deste mês:</p> <p>arroz, ovo, tofu, Sawara (peixe), tofu fino frito, tofu grosso frito, couve chinesa, cebolinha, shitake, komatsuna, alface salanova, leite, asukko, cebolinha branca, etc.</p> <p></p>

※O menu pode alterar

Parabéns pela formatura!

Restam poucos dias onde os alunos da 3ª série do ginásio poderão comer a refeição escolar. Daqui pra frente, eles terão mais oportunidades de escolher por conta própria o que irão comer.

「You are what you eat」

Este é um provérbio estadunidense que significa "Você é o que você come". Nosso cérebro e nosso corpo são feitos a partir das coisas que comemos. A nossa saúde depende do equilíbrio nutricional das refeições que comemos e da forma que nos alimentamos. Para se tornarem o que desejam, aproveitem tudo o que aprenderam até agora, valorizando cada refeição ao máximo e continuem com saúde.



たべもののはたらき Função dos Alimentos

Dia	Sem.	Calorias			
		Alimentos que constroem o corpo (Alimentos construtores)	Alimentos que ajudam a saúde do corpo (Alimentos reguladores)	Alimentos que fornecem energia (Alimentos Energéticos)	Primário Ginásio Yochien
1	Sex	Leite, Carne bovina, Linguíça de frango	Cebola, Alho, Repolho, Espinafre, Milho, Cenoura, Yuzu (limão), Maçã	Arroz, Óleo, Açúcar, Geleia de figo, Macarrão, Batata inglesa, Bolo, Farinha de trigo	751 930 604
4	Seg	Leite, Peixe (carapau), Kombu (alga), Wakame (alga), Presunto, Tofu grosso frito, Fu (bolinho de glúten de trigo)	Repolho, Cenoura, Pepino, Cebola, Asukko (tipo de verdura), Salsinha	Arroz, Óleo, Farinha de rosca, Gergelim, Gelatina	655 813 525
5	Ter	Leite, Carne bovina, Carne de porco, Ovo, Atum	Cebola, Alho, Salsão, Cogumelo paris, Cenoura, Tomate, Salsinha, Pepino, Espinafre	Arroz (primário e ginásio), Macarrão de espaguete, Óleo	673 841 465
6	Qua	Leite, Peixe (cavala), Missô, Peixe Bonito seco ralado, Carne de porco, Tofu grosso frito	Chingensai (couve chinesa), Broto de feijão, Cenoura, Milho, Daikon (nabo), Konjac, Cebolinha, Kimchi de acelga	Arroz, Óleo de gergelim, Gergelim, Açúcar	654 852 532
7	Qui	Leite, Frango, Presunto, Peixe Bonito seco ralado, Kombu (alga), Bacon	Pepino, Repolho, Tomate, Milho, Cenoura, Abóbora, Cebola, Salsinha, Limão	Pão, Açúcar mascavo, Amido, Farinha de trigo, Óleo, Açúcar	736 922 557
8	Sex	Leite, Carne de porco, Hijiki (alga), Soja, Satsuma-age (Bolinho frito feito de peixe), Frango	Gengibre, Alho, Vagem, Cenoura, Chingensai, Cebola, Shimeji (cogumelo)	Arroz, Açúcar, Óleo, Gergelim	626 805 479
11	Seg	Leite, Frango, Tofu fino frito, Missô	Cebola, Espinafre, Broto de feijão, Cenoura, Cebolinha branca, Maçã	Arroz, Amido, Farinha de trigo, Óleo, Açúcar, Gergelim, Batata inglesa, Óleo de gergelim	675 868 516
12	Ter	Leite, Frango, Tofu fino frito, Presunto, Kombu (alga)	Cenoura, Cebola, Shitake seco (cogumelo), Cebolinha, Daikon seco em tiras, Repolho, Raiz de lótus, Raiz de bardana	Arroz (primário e ginásio), Óleo, Macarrão de udon, Inhamo, Farinha de rosca, Óleo de gergelim, Maionese	729 809 450
13	Qua	Leite, Carne de porco, Peixe (serra-oriental)	Cebola, Cenoura, Brócolis, Alho, Komatsuna, Broto de Feijão, Maçã, Manjeriço, Salsinha	Arroz, Batata inglesa, Óleo, Amêndoa	648 823 496
14	Qui	Leite, Queijo, Atum, Carne de porco, Linguíça de frango	Raiz de bardana, Raiz de lótus, Pepino, Cebola, Cenoura, Espinafre, Tangerina (Harumi)	Pão, Óleo, Gergelim, Batata inglesa, Farinha de rosca, Farinha de trigo, Açúcar	657 836 514
15	Sex	Leite, Carne de porco, Frango, Tofu grosso frito, Ovo	Pimentão colorido, Alho, Alface salanova, Pepino, Cenoura, Cebola, Shitake fresco, Chingensai	Arroz, Farinha de trigo, Amido, Óleo, Açúcar, Gergelim	681 875 518
18	Seg	Leite, Salmão, Aonori (alga), Soja fermentada, Presunto, Missô, Tofu	Espinafre, Repolho, Cenoura, Nameko (cogumelo), Cebola, Cebolinha	Arroz, Amido, Farinha de trigo, Óleo, Maionese	644 824 490
19	Ter	Leite, Carne de porco, Missô, Atum, Hijiki (alga)	Broto de feijão, Cebola, Cenoura, Kikurage (cogumelo), Cebolinha, Alho, Repolho, Pepino, Gengibre	Arroz (primário e ginásio), Óleo, Macarrão de lámen, Óleo de gergelim, Farinha de trigo, Macarrão harusame, Açúcar	682 794 457
21	Qui	Leite, Frango, Bacon, Feijão branco	Repolho, Espinafre, Cenoura, Milho, Cebola, Tomate, Salsinha	Pão, Gergelim, Óleo, Açúcar, Batata inglesa, Creme de soja preta e kinako (farinha de soja torrada)	643 773 505

Vamos fazer em casa! ~Salada com nattou (soja fermentada)



* Ingredientes (4 porções) *

- Presunto 2 fatias
- Nattou partido 1 embalagem
- Espinafre 1/2 maço
- *sal (para cozinhar) à gosto
- Repolho 100g
- Cenoura 30g
- Maionese 3 col. de sopa
- Shoyu 1 col. de chá
- Missô 1 col. de chá

* Modo de Preparo *

- ① Cozinhar o espinafre em água com sal, passar pela água fria, retirar o excesso de água e cortar em pedaços de 3 cm.
- ② Cortar o presunto e o repolho em tiras.
- ③ Cortar a cenoura em tiras finas e cozinhar rapidamente. Reserve até esfriar.
- ④ Misture a maionese, o shoyu e o missô e junte aos ingredientes dos passos ① a ③ (misturar tudo em uma tigela).
- ⑤ Adicione o nattou partido e misture. ♪

Se misturar demais depois que colocar o nattou, vai ficar muito pegajoso. Por isso, o segredo é misturar rapidamente!

