



4月こんだてひょう



令和6年(2024)4月発行
出雲市立斐川学校給食センター

Menu da Refeição Escolar de Abril

月	火	水	木	金
 O novo ano letivo começou. Neste ano continuaremos a oferecer refeições escolares confiáveis e seguras a todos. <div style="border: 1px solid orange; padding: 5px; text-align: center;"> Meta deste mês: Vamos cooperar nos preparativos e na arrumação após o almoço! </div>		10 Arroz Leite Frango grelhado Salada três cores Sopa de missô com batata inglesa	11 Pão de açúcar mascavo Leite Carne de hambúrguer com molho demiglaze Salada de atum Sopa de letrinhas	12 <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; text-align: center;"> Menu comemorativo de início do novo ano letivo </div> Arroz Pilaf Leite Peixe branco frito Salada de repolho Sopa de curry Gelatina de maçã verde
15 Menu Oishii Izumo Arroz Leite Carne de porco grelhada com gengibre Salada de aspargos com gergelim Sopa de missô com shitake de Izumo	16 Lamen com caldo de osso de porco Onigiri (Yochien sem) Leite Gyoza frito (2 unid.) Salada de daikon com tempero chinês	17 Arroz Leite Saba (peixe) cozido com missô Raiz de bardana refogada com shoyu Sopa com macarrão bifum	18 Menu comum de Izumo Pão com queijo Leite Frango com molho de limão Salada de tomate e alface Consomê	19 Arroz Pilaf Leite Peixe com molho espesso agridoce Salada de komatsuna com algas Sopa de kimchi e gergelim
22 Arroz Leite Carne de porco grelhada Salada de vegetais variados Sopa de missô com cogumelo nameko	23 Udon com alga wakame Onigiri (Yochien sem) Leite Peixe frito Salada com molho agridoce	24 Arroz com curry Leite Bife de presunto Salada coleslaw	25 Pão Creme de soja preta e kinako Leite Frango grelhado com ervas Salada de alga hijiki Minestrone	26 Arroz Leite Salmão grelhado Salada de soja fermentada Sopa com tofu e vegetais variados
 	30 Espaguete bolonhesa Onigiri (Yochien sem) Leite Omelete Salada com gergelim e peixe pequeno seco	<div style="background-color: #4CAF50; color: white; text-align: center; padding: 5px; font-weight: bold;"> 学校給食の役割 </div> <p>No almoço escolar, fornecemos refeições nutricionalmente balanceadas para o desenvolvimento físico e mental das crianças em crescimento. Além disso, os alunos podem adquirir hábitos alimentares desejáveis e a capacidade de colocar os princípios relacionados à alimentação em prática, através de atividades práticas durante o horário do almoço. Ainda, ao fornecer uma refeição escolar com produtos locais, eles poderão aprofundar sua compreensão e interesse pela tradição e cultura local.</p>		

給食には、たくさんの学びが詰まっています....



- 栄養バランス
- 食文化
- よりよい人間関係の形成
- 食の喜び・楽しさ
- 世界の食文化
- 食に関する知識・理解・関心
- 日本の伝統行事と行事食
- 食料の生産・流通・消費
- 感謝の心
- 食品の種類や特徴

給食当番活動を通して学ぶこと.....

Os encarregados (*touban*) da refeição escolar fazem os preparativos, servem a refeição e fazem a pós-arrumação através de um sistema de revezamento.

Através das atividades de "*touban*", as crianças não só aprendem a ter cuidado com higiene e à forma de servir, como também a pensar e agir por conta própria, a desempenhar sua função com responsabilidade e a trabalhar em cooperação com os colegas.

学校給食について

《Base》

Arroz...3 vezes por semana (seg/qua/sex) : O arroz que utilizamos é produzido em Izumo (Kinu musume).

Pão... 1 vez por semana (qui): Usamos trigo de produção nacional.

Macarrão ...1 vez por semana (ter): A refeição dos alunos do ensino primário e ginásial vem complementada por onigiri.

《Prato principal》

Consideramos o equilíbrio nutricional ao fazer a combinação do "prato principal + acompanhamento", utilizando ingredientes locais e da época.

《Leite》

Alunos do primário e ginásio: 200 ml; alunos do jardim: 180ml

※O menu pode alterar.



たべもののはたらき Função dos Alimentos



Dia	Sem.	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
10	Qua	Leite, Frango, Tofu fino frito, Missô	Alho, Gengibre, Espinafre, Broto de feijão, Cenoura, Cebola, Shimeji (cogumelo), Cebolinha	Arroz, Óleo de gergelim, Gergelim, Açúcar, Batata Inglesa	610 766 477
11	Qui	Leite, Carne de porco, Frango, Atum	Pepino, Repolho, Cenoura, Komatsuna (folha), Cebola	Pão, Açúcar mascavo, Açúcar, Gergelim, Macarrão	610 761 447
12	Sex	Leite, Linguiça de frango, Peixe (Hoki), Kombu (alga), Wakame (alga), Bacon	Milho, Repolho, Pepino, Alface salanova, Cebola, Cenoura, Brócolis	Arroz, Batata inglesa, Óleo, Farinha de trigo, Farinha de rosca, Gelatina de maçã verde	678 843 539
15	Seg	Leite, Tofu grosso frito, Missô, Carne de porco	Gengibre, Alho, Aspargo, Repolho, Cenoura, Milho, Shitake (cogumelo), Cebola, Cebolinha	Arroz, Gergelim	607 767 476
16	Ter	Leite, Carne de porco, Missô, Wakame (alga)	Broto de feijão, Cebola, Cenoura, Kikurage (alga), Cebolinha, Alho, Daikon (nabo), Pepino, Nirá, Repolho	Macarrão de Lámen, Arroz (primário e ginásio), Óleo, Açúcar, Óleo de gergelim, Gergelim, Farinha de trigo	648 816 461
17	Qua	Leite, Peixe (cavala), Carne de porco, Tofu, Missô	Raiz de bardana, Cenoura, Vagem, Cebola, Chingensai (folha)	Arroz, Óleo, Açúcar, Óleo de gergelim, Gergelim, Macarrão bifum (harusame)	637 827 529
18	Qui	Leite, Queijo, Frango, Presunto, Bacon, Soja, Soja verde, Feijão vermelho	Limão, Alface, Pepino, Tomate, Milho, Cebola, Espinafre, Cenoura	Pão, Amido, Farinha de trigo, Óleo, Açúcar, Batata inglesa	695 860 534
19	Sex	Leite, Peixe (serra-oriental), Nori (alga), Carne de porco, Tofu grosso frito, Missô	Komatsuna (folha), Broto de feijão, Cenoura, Daikon (nabo), Konjac, Cebolinha, Kimchi de acelga	Arroz, Amido, Óleo, Açúcar, Óleo de gergelim, Gergelim	675 853 529
22	Seg	Leite, Carne de porco, Missô, Tofu grosso frito	Repolho, Pepino, Cenoura, Nameko (cogumelo), Cebola, Komatsuna, Daikon (nabo), Folha de mostarda, Berinjela, Raiz de lótus, Folha de sissô, Gengibre	Arroz, Batata inglesa, Gergelim	601 760 468
23	Ter	Leite, Tofu fino frito, Frango, Wakame (alga), Carapau (peixe), Atum	Cebola, Cenoura, Shitake seco, Chingensai, Pepino, Broto de feijão, Salsinha	Macarrão de udon, Arroz (primário e ginásio), Óleo, Gergelim, Açúcar, Farinha de trigo, Farinha de rosca	654 786 441
24	Qua	Leite, Carne de porco, Presunto	Cebola, Cenoura, Brócolis, Alho, Repolho, Repolho roxo, Milho, Pepino, Limão, Maçã	Arroz, Batata inglesa, Óleo	667 838 520
25	Qui	Leite, Frango, Hijiki (alga), Bacon, Feijão branco	Repolho, Cenoura, Brócolis, Cebola, Abóbora, Tomate, Salsinha, Manjericão, Alho, Pimentão colorido	Pão, Óleo, Creme de soja preta e kinako	633 752 500
26	Sex	Leite, Salmão, Soja fermentada (natto), Presunto, Missô, Frango, Tofu	Espinafre, Repolho, Cenoura, Cebola, Raiz de bardana, Shitake seco, Cebolinha	Arroz, Maionese	606 763 474
30	Ter	Leite, Carne bovina, Carne de porco, Ovo, Kombu (alga), Wakame (alga), Peixe seco pequeno	Cebola, Alho, Salsão, Cogumelo Paris, Cenoura, Tomate, Salsinha, Repolho, Pepino	Macarrão de espaguete, Arroz (primário e ginásio), Óleo, Gergelim	679 840 479

Receita do menu escolar: 「Salada com gergelim e peixe pequeno seco」～ uma salada deliciosa para mastigar bastante!

* Ingredientes (4 porções) *	
Algas desidratadas "kaiso sarada"	2g
Repolho	100g
Pepino	1/2 unid.
Cenoura	30g
Peixe seco pequeno (jako)	8g
Gergelim branco	1 col. de sopa
Molho de salada	1 1/2 col. de sopa

* Preparo *	
①	Reidrate as algas em água e esprema bem para retirar o excesso de água.
②	Lave o repolho e corte em tiras.
③	Corte o pepino em rodela e salpique um pouco de sal.
④	Corte as cenouras em tiras finas, e cozinhe rapidamente.
⑤	Em uma tigela, coloque os ingredientes dos passos ①②③④, adicione o peixe seco, o molho de salada e o gergelim e misture delicadamente.
♡ Pode usar o molho de salada que desejar.	

