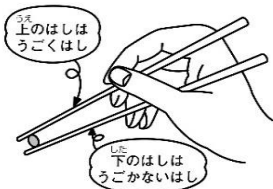


5月こんだてひょう

Menu da Refeição Escolar de Maio



令和6年(2024) 5月発行
出雲市立斐川学校給食センター

月	火	水	木	金
Meta deste mês: Vamos comer respeitando as boas maneiras! ★Vamos agradecer pela comida de coração.★  ★Vamos comer mantendo uma boa postura★ 	1 Menu do dia das Arroz Mini taiyaki Leite Almôndegas com molho demi glace  Vegetais coloridos cozidos com shoyu Sopa com broto de bambu e alga wakame	2 Pão de cenoura Leite Frango grelhado com molho de marmelada Salada verde Sopa cremosa de milho	Você consegue segurar o hashi corretamente? 	
Está colocando as tigelas de arroz e sopa em uma boa maneira? 	7 Udon com vários ingredientes Onigiri (Yochien sem) Leite Peixe frito Salada de repolho com algas	8 Arroz Leite Frango frito Salada com Okaka (Bonito seco) Sopa de cogumelo nameko	9 Pão Creme de chocolate Leite Porco com molho barbecue Salada coleslaw Sopa de curry	10 Arroz com verduras Leite Abóbora e carne moída refogado Salada de daikon seco em tiras com maionese Sopa com legumes e tubérculos variados
13 Arroz Leite Peixe assado Salada de algas Sopa de missô com carne de porco e vegetais	14 Champon (tipo de ramen com vegetais e frutos do mar) Onigiri (Yochien sem) Leite Rolinho Primavera Salada com amêndoas	15 Arroz Leite Carne de porco frita Salada com folha de shissô roxa Sopa de missô com batata inglesa	16 Pão de açúcar mascavo Leite Peixe grelhado com tempero lemon pepper Salada de vegetais variados Sopa de letrinhas	17 Dia do Menu Oishii Arroz Alga me no ha  Leite Peixe com molho avinagrado Salada de alface salanova Sopa de ovo
20 Arroz Leite Frango com molho coreano Broto de feijão com tempero coreano Sopa de macarrão bifum	21 Espaguete cremoso Onigiri (Yochien sem) Leite Bolinho frito de carne moída com edamame Salada de alga hijiki	22 Arroz Leite Peixe cozido com conserva de ameixa Salada de raiz de bardana com gergelim e maionese Sopa com tofu e vegetais variados Tomate cereja (Yochien sem)	23 Pão Creme de soja preta e kinako Leite Bife de presunto Salada de atum Minestrone	24 Arroz Leite Salmão frito com alga nori Salada com alga kombu Sopa de missô com cebola 
27 Arroz Leite Bife de hambúrguer com molho de cebola Salada de vegetais variados Sopa clara	28 Menu Comum de Lamen em caldo salgado claro Onigiri (Yochien sem) Leite Peixe frito Vegetais com tempero chinês	29 Arroz com curry Leite Omelete de espinafre Salada de tubérculos e gergelim	30 Pão Geleia de morango Leite Peixe branco frito Salada de repolho Consomê	31 Arroz Leite Frango grelhado Salada de alga wakame com molho agridoce Sopa de missô com shitake de Izumo

※O menu pode alterar

たべものののはたらき



Calorias

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
1	QUA	Leite, Frango, Carne de porco, Tofu, Wakame (alga), Feijão azuki	Espinafre, Broto de feijão, Cenoura, Broto de bambu, Cebola, Enoki (cogumelo)	Arroz, Gergelim, Óleo de gergelim, Açúcar, Farinha de trigo	605 751 483
2	QUI	Leite, Frango, Bacon	Cenoura, Alface, Pepino, Brócolis, Milho, Cebola, Salsinha	Pão, Açúcar, Marmelada, Óleo, Farinha de trigo	642 786 490
7	TER	Leite, Frango, Tofu fino frito, Peixe (carapau), Nori (alga)	Raiz de bardana, Cenoura, Cebolinha, Shitake seco, Repolho, Broto de feijão, Cebola	Macarrão de udon, Arroz (primário e ginásio), Farinha de rosca, Óleo, Farinha de trigo	626 753 442
8	QUA	Leite, Frango, Peixe Bonito seco ralado, Tofu grosso frito, Missô	Gengibre, Alho, Espinafre, Broto de feijão, Cenoura, Milho, Nameko (cogumelo), Cebola, Komatsuna (folha)	Arroz, Amido, Farinha de trigo, Óleo, Batata inglesa	676 851 529
9	QUI	Leite, Carne de porco, Frango	Alho, Gengibre, Maçã, Limão, Repolho, Repolho roxo, Cebola, Milho, Pepino, Chingensai (folha), Cenoura	Pão, Creme de chocolate, Açúcar, Óleo, Batata inglesa	615 741 484
10	SEX	Leite, Presunto, Kombu (alga), Frango, Carne de porco	Folha de daikon (nabo), Daikon seco em tiras, Repolho, Cenoura, Konjac, Raiz de bardana, Cebolinha, Abóbora, Cebola	Arroz, Farinha de rosca, Óleo, Maionese, Amido, Batata inglesa	659 861 537
13	SEG	Leite, Peixe (cavala), Kombu (alga), Wakame (alga), Presunto, Carne de porco, Missô, Tofu fino frito	Repolho, Cenoura, Pepino, Raiz de bardana, Konjac, Cebolinha	Arroz, Óleo, Batata inglesa, Gergelim	637 800 480
14	TER	Leite, Carne de porco, Kamaboko (Bolo de massa de peixe), Hijiki (alga)	Komatsuna (folha), Kikurage (cogumelo), Cenoura, Broto de feijão, Cebola, Alho, Espinafre, Cebolinha, Gengibre, Repolho	Macarrão de lâmen, Arroz (primário e ginásio), Óleo, Amêndoas, Macarrão bifum, Farinha de trigo	688 799 459
15	QUA	Leite, Carne de porco, Tofu fino frito, Missô	Gengibre, Broto de feijão, Pepino, Cenoura, Folha de shissô, Cebola, Shimeji (cogumelo), Cebolinha	Arroz, Farinha de trigo, Amido, Óleo, Batata inglesa	668 841 523
16	QUI	Leite, Peixe (serra-oriental), Presunto, Kombu (alga), Peixe Bonito seco ralado, Frango	Limão, Pepino, Repolho, Tomate, Milho, Cenoura, Cebola	Pão, Açúcar mascavo, Óleo, Açúcar, Macarrão, Batata inglesa	609 744 462
17	SEX	Leite, Wakame (alga), Peixe (carapau), Presunto, Tofu grosso frito, Ovo	Cebola, Pimentão, Cenoura, Shitake seco, Cebolinha, Pepino, Alface Salanova	Arroz, Amido, Óleo, Açúcar	656 827 513
20	SEG	Leite, Frango, Atum, Tofu grosso frito	Broto de feijão, Pepino, Cenoura, Cebola, Chingensai (folha)	Arroz, Amido, Farinha de trigo, Óleo, Óleo de gergelim, Gergelim, Macarrão bifum	664 837 520
21	TER	Leite, Frango, Tofu, Hijiki	Cebola, Cenoura, Cogumelo Paris, Milho, Chingensai (folha), Repolho, Brócolis, Edamame (soja verde)	Macarrão de espaguete, Arroz (primário e ginásio), Óleo, Farinha de rosca, Farinha de trigo	698 868 505
22	QUA	Leite, Peixe (sardinha), Frango, Tofu	Ameixa, Raiz de bardana, Cenoura, Repolho, Konjac, Cebolinha, Tomate cereja (primário e ginásio)	Arroz, Gergelim, Maionese, Batata inglesa, Açúcar	610 756 469
23	QUI	Leite, Presunto, Atum, Bacon, Feijão branco	Pepino, Cenoura, Espinafre, Cebola, Abóbora, Salsinha, Tomate	Pão, Creme de soja preta e kinako	629 748 496
24	SEX	Leite, Salmão, Nori (alga), Kombu (alga), Tofu grosso frito, Missô	Repolho, Pepino, Cenoura, Cebola, Enoki (cogumelo)	Arroz, Amido, Farinha de trigo, Óleo, Batata inglesa	594 749 462
27	SEG	Leite, Frango, Carne de porco, Tofu, Wakame (alga)	Cebola, Repolho, Pepino, Cebolinha, Shitake, Cenoura, Daikon (nabo), Folha de mostarda, Beninjela, Raiz de lótus, Folha de shissô, Gengibre	Arroz, Amido, Açúcar	586 754 441
28	TER	Leite, Carne de porco, Peixe (sardinha), Presunto	Repolho, Broto de feijão, Cenoura, Broto de bambu, Cebolinha, Alface, Pepino	Arroz (primário e ginásio), Óleo, Farinha de arroz, Macarrão de lâmen, Amido, Óleo de gergelim, Açúcar	650 788 445
29	QUA	Leite, Carne de porco, Ovo, Frango	Cebola, Cenoura, Brócolis, Alho, Maçã, Espinafre, Raiz de lótus, Raiz de bardana, Repolho	Arroz, Batata inglesa, Óleo, Gergelim	667 829 515
30	QUI	Leite, Peixe (hoki), Presunto, Bacon	Repolho, Pepino, Cebola, Espinafre, Cenoura, Shimeji (cogumelo)	Pão, Geleia de morango, Farinha de rosca, Óleo, Batata inglesa, Farinha de trigo	617 745 480
31	SEX	Leite, Frango, Atum, Wakame (alga), Tofu, Missô	Alho, Gengibre, Pepino, Broto de feijão, Cenoura, Shitake, Cebolinha, Cebola	Arroz, Óleo de gergelim, Gergelim, Açúcar	602 764 472