



# 6月こんだてひょう

## Menu da refeição escolar de junho



令和6年(2024) 6月発行  
出雲市立斐川学校給食センター

月	火	水	木	金
3 Arroz Leite Salmão frito Salada de daikon seco em tiras Sopa de tubérculos	4 Espaguete com molho bolonhesa Onigiri (yochien sem) Leite Bife de presunto Salada de atum	5 Arroz Leite Peixe frito Hijiki (alga) refogado Sopa com almôndegas	6 Pão de açúcar mascavo Leite Porco grelhado com molho barbecue Salada com gergelim e peixe seco Minestrone	7 Arroz Leite Peixe cozido no missô Salada de nattô Sopa leve com Hanpen (bolinho de peixe moído)

Menu para mastigar bastante

Do dia 10 à 14 de junho haverá a "Semana da Refeição Escolar de Izumo", e do dia 3 à 14 serviremos o "Arroz de Cultivo Especial Kinu Musume"

A "Semana da Refeição Escolar de Izumo" foi definida com o objetivo de aprofundar a compreensão sobre a refeição escolar e de criar a oportunidade de refletir sobre os hábitos alimentares em casa. Durante este período, tomaremos a iniciativa de utilizar alimentos e produtos agrícolas produzidos em Izumo.



10 Arroz Leite Porco frito Salada com molho de figo Sopa de missô com tofu	11 Udon de farinha de arroz com carne Onigiri (yochien sem) Leite Tobiuo com molho avinagrado (primário e ginásio) Carapau com molho avinagrado (yochien) Salada com okaka (Bonito seco)	12 Menu Comum de Izumo Arroz com curry com vegetais do verão Leite Omelete Salada de vegetais variados	13 Pão, Geleia de maçã Leite Porco grelhado com molho de figo Salada de abóbora e soja verde Consomê	14 Arroz Leite Peixe frito Salada de tomate Sopa com Shijimi (marisco) Torta de pêssego
17 Tigela de arroz com carne moída e feijão Leite Salada com gergelim Sopa com batatas	18 Lámen com caldo de shoyu Onigiri (yochien sem) Leite Gyoza frito (2 unid.) Salada com amêndoas	19 Arroz Leite Frango agridoce Salada com algas Sopa leve com Fu (bolinho de glúten de trigo)	20 Pão com queijo Leite Salmão com lemon pepper Salada de repolho e milho Ponche de frutas	21 Menu Oishii Izumo Arroz com alga wakame Leite Bolinho frito de carne moída e soja verde Sopa de missô com shiitake de Izumo Uva Delaware
24 Arroz Leite Peixe com molho de cebolinha branca Salada com Yukari Sopa Murakumo	25 Udon com tofu fino frito (age) Onigiri (yochien sem) Leite Croquete de porco Salada de alga hijiki	26 Arroz Leite Carne de porco grelhada com gengibre Salada doce avinagrada de daikon Sopa de missô com abóbora	27 Pão de abóbora Leite Bife de hambúrguer com molho de cebola Salada de repolho Sopa de letrinhas	28 Arroz com ensopado de carne Leite Peixe grelhado com ervas Salada de pepino

※O menu pode alterar.

Meta deste mês: Vamos mastigar bem!

Vamos procurar mastigar mais que 5 vezes!



Dentina (Um pouco mais mole que o esmalte)

Esmalte (parte dura da superfície do dente)

Gengiva (sustenta o dente)

Cemento (parte que envolve a raiz do dente)



Vamos cultivar dentes resistentes para mastigar bastante! ~Vamos consumir nutrientes para os dentes!~

【Cálcio e Fósforo】

【Vitamina D】

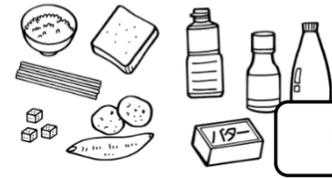
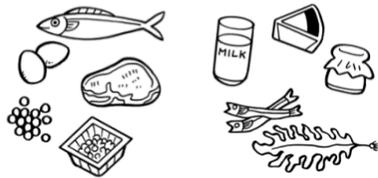
【Vitamina A】

【Vitamina C】

【Proteína】

Principais componentes do dente    Ajuda na absorção do cálcio    Fortalece o esmalte    Forma a dentina    Forma a base e a gengiva dos dentes

# たべものののほたらき



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
3	月	Leite, Salmão, Frango, Tofu fino frito, Missô	Daikon seco em tiras, Espinafre, Cenoura, Cebola, Raiz de bardana, Raiz de Lótus, Komatsuna	Arroz, Farinha de trigo, Amido, Óleo, Açúcar	632 799 492
4	火	Leite, Carne de porco, Presunto, Atum	Cebola, Alho, Salsão, Salsinha, Cogumelo Paris, Cenoura, Pepino, Espinafre, Tomate	Macarrão de Espaguete, Arroz (primário e ginásio), Óleo	706 859 505
5	水	Leite, Peixe (Serra-oriental), Hijiki (alga), Soja, Satsuma-age(Bolinho frito feito de peixe), Frango, Carne de porco	Gengibre, Alho, Vagem, Cenoura, Chingensai (folha), Cebola, Shimeji (cogumelo)	Arroz, Farinha de trigo, Amido, Óleo, Açúcar, Gergelim	686 869 539
6	木	Leite, Carne de porco, Kombu (alga), Wakame (alga), Peixe seco pequeno, Bacon, Feijão branco	Alho, Gengibre, Maçã, Limão, Repolho, Pepino, Cenoura, Cebola, Abóbora, Salsinha, Tomate	Pão, Açúcar mascavo, Açúcar, Gergelim	608 747 467
7	金	Leite, Peixe (Cavala), Missô, Nattô (soja fermentada), Presunto, Hanpen (bolinho de peixe moído), Wakame (alga)	Espinafre, Repolho, Cenoura, Cebola, Shitake seco, Cebolinha	Arroz, Maionese, Açúcar	648 840 533
10	月	Leite, Carne de porco, Frango, Tofu, Missô	Alho, Salsinha, Repolho, Pepino, Cenoura, Yuzu (limão), Cebola, Shitake seco, Cebolinha	Arroz, Amido, Farinha de trigo, Óleo, Geleia de figo, Batata inglesa	646 818 505
11	火	Leite, Carne bovina, Tofu fino frito, Peixe (Tobiuo - primário e ginásio; Carapau - yochien), Peixe Bonito seco ralado	Cenoura, Cebola, Shitake, Cebolinha, Pimentão colorido, Broto de feijão, Pepino, Milho	Macarrão de udon, Farinha de arroz, Arroz (primário e ginásio), Amido, Óleo, Açúcar	713 832 471
12	水	Leite, Frango, Ovo	Cebola, Cenoura, Abóbora, Repolho, Pimentão gigante, Berinjela, Alho, Maçã, Pepino, Daikon (nabo), Folha de mostarda, Raiz de lótus, Folha de shissô, Gengibre	Arroz, Óleo	632 781 482
13	木	Leite, Carne de porco, Bacon	Abóbora, Soja verde, Pepino, Milho, Cebola, Espinafre, Cenoura, Shimeji (cogumelo)	Pão, Geleia de Maçã, Geleia de figo, Amido, Maionese, Batata inglesa	653 793 510
14	金	Leite, Peixe (Carapau), Shijimi (marisco), Missô	Salsinha, Tomate, Pepino, Milho, Alface, Cebolinha, Pêssego	Arroz, Farinha de rosca, Gergelim, Óleo, Amido, Farinha de arroz, Açúcar, Farinha de tigo, Torta	673 815 550
17	月	Leite, Carne de porco, Soja, Soja verde, Feijão vermelho, Bacon	Pepino, Repolho, Cenoura, Milho, Cebola, Komatsuna, Gengibre	Arroz, Gergelim, Óleo, Açúcar, Batata inglesa	658 834 516
18	火	Leite, Carne de porco	Cebola, Cenoura, Milho, Kikurage (cogumelo), Chingensai (folha), Alho, Espinafre, Broto de feijão, Repolho, Nirá (folha)	Macarrão de lámen, Arroz (primário e ginásio), Farinha de trigo, Óleo, Amêndoas	635 814 451
19	水	Leite, Frango, Nori (alga), Tofu, Fu (bolinho de glúten de trigo)	Cebola, Maçã, Repolho, Pepino, Cenoura, Shitake seco, Cebolinha	Amido, Farinha de trigo, Óleo, Arroz, Açúcar	629 797 492
20	木	Leite, Queijo, Salmão, Atum	Limão, Repolho, Milho, Pepino, Banana, Tangerina enlatada, Pêssego enlatado, Abacaxi	Pão, Açúcar, Óleo, Bolinho de farinha de arroz, Gelatina	682 853 518
21	金	Leite, Wakame (alga), Frango, Tofu, Missô	Soja verde, Shitake (cogumelo), Cebola, Cenoura, Cebolinha, Uva Delaware	Arroz, Farinha de rosca, Óleo, Amido, Açúcar	600 771 500
24	月	Leite, Peixe (Carapau), Ovo, Frango	Cebolinha branca, Broto de feijão, Pepino, Cenoura, Cebola, Shitake seco, Cebolinha, Folha de shissô	Amido, Óleo, Açúcar, Arroz	605 763 472
25	火	Leite, Frango, Tofu fino frito, Carne de porco, Hijiki (alga)	Cenoura, Cebola, Shitake seco, Cebolinha, Repolho, Brócolis	Macarrão de udon, Arroz (primário e ginásio), Óleo, Farinha de rosca, Batata inglesa, Farinha de trigo	686 800 449
26	水	Leite, Carne de porco, Wakame (alga), Tofu grosso frito, Missô	Gengibre, Alho, Daikon (nabo), Cenoura, Abóbora, Cebola, Cebolinha	Arroz, Gergelim, Açúcar	615 777 481
27	木	Leite, Carne de porco, presunto, Frango	Cebola, Repolho, Pepino, Komatsuna, Cenoura, Abóbora	Pão, Açúcar, Amido, Macarrão, Óleo	624 778 459
28	金	Leite, Carne de porco, Peixe (Serra-oriental)	Alho, Cebola, Cenoura, Repolho, Cogumelo Paris, Brócolis, Salsão, Manjeriçã, Salsinha, Pimentão colorido, Pepino, Tomate	Óleo, Arroz, Gergelim, Farinha de trigo	619 780 483