



# 7月こんだてひょう

## Menu da Refeição Escolar de Julho



令和6年(2024)7月発行  
出雲市立斐川学校給食センター

月	火	水	木	金
<b>1</b> <b>Menu comum de Izumo</b> Arroz Leite Carne de porco com conserva de ameixa Salada de daikon seco com vinagre Sopa de missô com tofu grosso frito	<b>2</b> Lamen com caldo salgado claro Onigir (Yochien sem) Leite Rolinho Primavera Salada com tempero chinês	<b>3</b> Arroz Leite Peixe assado no sal Salada com alga nori Sopa de kimchi e gergelim	<b>4</b> Pão Creme de soja preta e kinako Leite Peixe frito Salada colorida Minestrone	<b>5</b> <b>Menu Tanabata</b> Arroz Leite Croquete em formato de estrela Salada Kirakira Sopa Tanabata Gelatina Tanabata
<b>8</b> Arroz Leite Frango com molho agridoce Salada com gergelim e peixe pequeno seco Sopa de ovo	<b>9</b> Udon com vários ingredientes Onigir (Yochien sem) Leite Abóbora refogada com carne moída Salada com Okaka (Peixe Bonito seco)	<b>10</b> <b>Dia do Menu Oishii Izumo</b> Arroz com curry e vegetais de Izumo Leite Omelete Salada de tomate e alface	<b>11</b> Pão com cenoura Leite Bife de hambúrguer com molho demiglace Salada de daikon (nabo) Ponche de frutas com melancia da estação	<b>12</b> <b>Menu do Dia da Espada de Bronze de Hikawa</b> Arroz com arroz negro Leite Peixe frito Salada de tubérculos com gergelim Sopa de missô com Shijimi (marisco)
<b>15</b> <b>Dia do Mar</b> 	<b>16</b> Espaguete com molho bolonhesa de verão Onigir (Yochien sem) Leite Salmão com lemon pepper Salada de aspargos	<b>17</b> Arroz Leite Peixe cozido com missô Salada de pepino com gergelim Sopa de missô com vegetais do verão	<b>18</b> Pão Geleia de morango Leite Frango grelhado Salada de vegetais variados Sopa de letrinhas	<b>Meta deste mês:</b> <b>Vamos cuidar da higiene!</b>  Vamos lavar as mãos antes de comer!

※O menu pode alterar.

**Aviso sobre a aula de culinária com pratos da refeição escolar nas férias de verão**



**Tema do menu:**  
**Menu fácil para fazer em casa**

Aulas Realizadas	Dia e horário	
1ª vez	24 de julho de 2024 (qua)	10:00~12:30
2ª vez	24 de julho de 2024 (qua)	14:00~16:30
3ª vez	25 de julho de 2024 (qui)	10:00~12:30
4ª vez	25 de julho de 2024 (qui)	14:00~16:30
5ª vez	26 de julho de 2024 (sex)	10:00~12:30
6ª vez	26 de julho de 2024 (sex)	14:00~16:30
7ª vez	27 de julho de 2024 (sáb)	10:00~12:30
8ª vez	27 de julho de 2024 (sáb)	14:00~16:30

★Local: Centro de Refeição Escolar de Izumo (Izumo-shi Nagahama-cho 516-55)

★Publico-alvo: Alunos do ensino primário e ginásial acompanhado de um dos responsáveis (10 grupos, totalizando cerca 20 pessoas por vez)

※Alunos da 5ª e 6ª série do primário e alunos do ginásial poderão participar sozinhos.

※ Crianças que ainda não entraram no ensino primário não poderão participar.

★Taxa de participação: Pagar no dia (300 ienes por pessoa - para os ingredientes) ※ recolheremos o dinheiro no dia da aula

★O que levar: Avental, bandana, máscara e bebida

★Como se inscrever: Preencher os campos de ① à ⑥ do formulário no verso e enviar por fax ou correio.

Ou preencher o formulário do "Sistema de formulário digital de Shimane" através do código QR ao lado.

※Será realizado um sorteio caso haja mais inscrições do que vagas. O resultado será anunciado posteriormente.

※Também publicaremos o formulário em papel no site da Prefeitura de Izumo.

★Dados para enviar o formulário: 〒693-0043 出雲市長浜町516-55 学校給食課 (FAX:28-0063)

※Em caso de dúvidas: responsáveis: Esumi, Makino (tel: 0853-28-0062) e-mail: kyuusyoku@city.izumo.shimane.jp

★Prazo para inscrição: 10 de julho (qua) (deve chegar até esta data)

★Há um formulário de inscrição no verso

**Inscrições aqui!!!**



# たべもののはたらき



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	月	Leite, Carne de porco, Frango, Tofu grosso frito, Missô	Gengibre, Ameixa, Daikon (nabo) seco em tiras (nabo), Pepino, Ceoura, Abóbora, Cebola, Shimeji (cogumelo), Cebolinha	Arroz, Açúcar	615 779 481
2	火	Leite, Carne de porco, Wakame (alga), Hijiki (alga)	Repolho, Broto de feijão, Cenoura, Broto de bambu, Cebolinha, Gengibre, Cebola, Daikon (nabo), Pepino	Macarrão de lámen, Arroz (primário e ginásio), Óleo, Farinha de trigo, Macarrão bifum, Açúcar, Óleo de Gergelim, Gergelim	678 790 455
3	水	Leite, Peixe (cavala), Nori (alga), Carne de porco, Tofu grosso frito, Missô	Komatsuna (folha), Repolho, Cenoura, Daikon (nabo), Konjac, Cebolinha, Kimchi de acelga	Arroz, Óleo de gergelim, Gergelim	630 790 478
4	木	Leite, Peixe (hoki), Frango, Carne de porco, Feijão branco	Repolho, Pimentão Colorido, Pepino, Milho, Cebola, Cenoura, Tomate, Salsinha	Pão, Creme de soja preta e kinako, Batata inglesa, Farinha de trigo, Farinha de rosca, Óleo, Açúcar, Amido	663 787 523
5	金	Leite, Frango, Carne de porco, Ágar-ágar, Atum, Tofu	Cebola, Repolho, Cenoura, Milho, Quiabo	Arroz, Batata inglesa, Macarrão bifum, Gergelim, Farinha de rosca, Farinha de trigo, Açúcar, Óleo, Gelatina	649 782 485
8	月	Leite, Frango, Wakame (alga), Kombu (alga), Peixe pequeno seco, Tofu fino frito, Ovo, Misô	Repolho, Pepino, Cenoura, Cebola, Cebolinha	Arroz, Amido, Óleo, Açúcar, Gergelim, Batata inglesa	680 864 532
9	火	Leite, Carne de porco, Tofu fino frito, Peixe Bonito seco ralado	Cebola, Cenoura, Shitake seco, Cebolinha, Abóbora, Espinafre, Broto de feijão	Macarrão de udon, Arroz (primário e ginásio), Óleo, Açúcar, Farinha de trigo, Farinha de rosca, Amido	669 774 429
10	水	Leite, Frango, Ovo, Atum	Cebola, Cenoura, Abóbora, Berinjela, Pimentão, Alho, Maçã, Tomate, Pepino, Milho, Alface	Arroz, Farinha de trigo, Óleo, Açúcar	657 812 504
11	木	Leite, Frango, Carne de porco, Hijiki (alga)	Cenoura, Cebola, Daikon (nabo), Pepino, Milho, Abacaxi, Melancia, Tangerina em conserva, Pêssego em conserva	Pão, Açúcar, Farinha de trigo, Óleo, Bolinho de farinha de arroz, Gelatina	694 862 513
12	金	Leite, Peixe (sardinha), Frango, Shijimi (marisco), Missô	Raiz de lótus, Raiz de bardana, Cenoura, Pepino, Cebolinha, Salsinha	Arroz, Arroz negro, Gergelim, Açúcar, Farinha de rosca, Farinha de trigo, Amido, Ó leo	643 804 521
16	火	Leite, Carne bovina, Carne de porco, Salmão, Presunto	Cebola, Cenoura, Cogumelo Paris, Berinjela, Salsão, Alho, Tomate, Salsinha, Limão, Alface, Aspargo, Repolho	Macarrão de espaguete, Arroz (primário e ginásio), Óleo	698 843 484
17	水	Leite, Peixe (cavala), Missô, Wakame (alga), Tofu fino frito	Pepino, Cenoura, Daikon (nabo), Abóbora, Cebola, Berinjela, Quiabo	Arroz, Açúcar, Amido, Gergelim	638 827 527
18	木	Leite, Frango, Presunto, Kombu, Peixe Bonito seco ralado, Bacon	Alho, Gengibre, Repolho, Cenoura, Pepino, Tomate, Milho, Cebola, Salsinha	Pão, Geleia de Morango, Óleo de gergelim, Óleo, Açúcar, Batata inglesa, Macarrão	635 772 496



[Formulário de Inscrição para a aula de culinária]

FAX: 28-0063

①	希望日・時間	・第1希望 月 日 ( ) (午前・午後)		
	(第2希望まで可)	・第2希望 月 日 ( ) (午前・午後)		
②	参加人数	人(参加する児童・生徒・保護者の合計人数)		
③	学校・学年	学校 年	学校 年	学校 年
	(ふりがな) 児童・生徒氏名			
④	(ふりがな) 保護者氏名		参加	する・しない
	自宅の住所	〒 ー 出雲市		
⑥	日中連絡先			

※As informações pessoais serão usadas apenas para entrar em contato sobre o resultado do sorteio e detalhes de participação.