



# 8・9月こんだてひょう

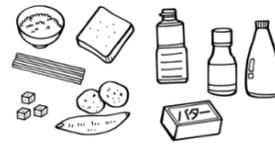
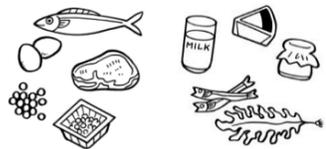
Menu da refeição escolar de agosto e setembro



令和6年(2024)8月発行  
出雲市立斐川学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>こんげつ きゅうしよくもくひょう <b>今月の給食目標</b> Meta deste mês: なん た <b>すききらいなく何でも食べよう</b> Vamos comer de tudo, não só o que gostar.</p> 			<p>29</p> <p>Pão</p> <p>Geleia de maçã</p> <p>Leite</p> <p>Frango com molho de cebola</p> <p>Salada de Tomate</p> <p>Sopa de letrinhas</p>	<p>30</p> <p>Arroz</p> <p>Leite</p> <p>Salmão com molho de gergelim</p> <p>Salada japonesa de daikon</p> <p>Sopa leve com hanpen</p>
<p>2</p> <p>Arroz</p> <p>Leite</p> <p>Saba cozido com missô</p> <p>Raiz de bardana refogado com shoyu</p> <p>Sopa de macarrão harusame</p>	<p>3</p> <p>Udon com tofu fino frito</p> <p>Onigiri (Yochien sem)</p> <p>Leite</p> <p>Frango frito com alga nori</p> <p>Salada de vegetais variados</p>	<p>4 <b>Menu Oishii Izumo</b></p> <p>Arroz com curry de vegetais do verão e gengibre de Shussai</p> <p>Leite</p> <p>Peixe assado com lemon pepper</p> <p>Salada de alga hijiki</p>	<p>5</p> <p>Pão</p> <p>Leite</p> <p>Bife de hambúrguer e molho de tomate</p> <p>Salada verde</p> <p>Ponche de frutas com pêra da estação</p> 	<p>6</p> <p>Arroz com conserva de ameixa</p> <p>Leite</p> <p>Porco frito</p> <p>Salada de komatsuna com gergelim</p> <p>Sopa de missô com batata</p>
<p>9</p> <p>Arroz</p> <p>Leite</p> <p>Frango com molho agridoce</p> <p>Salada três cores</p> <p>Sopa de alga wakame</p>	<p>10</p> <p>Macarrão bolonhesa com berijela do outono</p> <p>Onigiri (yochien sem)</p> <p>Leite</p> <p>Salmão assado com ervas</p> <p>Salada colorida</p> 	<p>11</p> <p>Arroz</p> <p>Leite</p> <p>Mini sardinha frita com farinha de arroz</p> <p>Salada com alga nori</p> <p>Sopa de missô com abóbora</p>	<p>12</p> <p>Pão</p> <p>Creme de soja preta e kinako</p> <p>Leite</p> <p>Porco com molho barbecue</p> <p>Salada coleslaw</p> <p>Sopa de almôndega</p>	<p>13</p> <p>Arroz</p> <p>Leite</p> <p>Peixe frito</p> <p>Salada com daikon seco em tiras</p> <p>Sopa com ovo</p> 
	<p>17 <b>Menu Otsukimi</b></p> <p>Udon com ingredientes variados</p> <p>Onigiri (yochien sem)</p> <p>Leite</p> <p>Croquete de inhame</p> <p>Salada de soja verde</p> <p>Sobremesa do Otsukimi</p> 	<p>18</p> <p>Arroz</p> <p>Leite</p> <p>Salmão grelhado</p> <p>Salada com amêndoas</p> <p>Sopa de missô com carne de porco e vegetais variados</p>	<p>19</p> <p>Pão</p> <p>Geleia de mirtilo</p> <p>Leite</p> <p>Frango frito à brasileira</p> <p>Salada de alface</p> <p>Minestrone</p>	<p>20</p> <p>Tigela de arroz com carne moída e feijões temperado com curry</p> <p>Leite</p> <p>Salada de vegetais variados</p> <p>Sopa com chingensai</p>
	<p>24</p> <p>Lamen com caldo de osso de porco</p> <p>Onigiri (yochien sem)</p> <p>Leite</p> <p>Peixe com molho picante</p> <p>Salada com daikon</p>	<p>25</p> <p>Arroz</p> <p>Leite</p> <p>Porco assado com ameixa</p> <p>Salada de Natto</p> <p>Sopa de missô com batata doce</p> 	<p>26 <b>Menu comum de Izumo</b></p> <p>Pão de açúcar mascavo</p> <p>Leite</p> <p>Frango assado com marmelada</p> <p>Salada com peixe seco pequeno</p> <p>Sopa cremosa de milho</p>	<p>27</p> <p>Arroz</p> <p>Leite</p> <p>Sardinha frita</p> <p>Salada com Okaka (peixe seco)</p> <p>Sopa de missô com cogumelo nameko</p>
<p>30</p> <p>Arroz</p> <p>Leite</p> <p>Gyoza frito</p> <p>Salada com molho agridoce</p> <p>Sopa de kimchi e gergelim</p>	<p>A refeição escolar do 2º período começou. O clima quente ainda continua. Talvez algumas pessoas ainda se sintam cansadas por causa do verão e tenham dificuldade à voltar à rotina. Tentem dormir e acordar cedo para regular a rotina e fazer três refeições por dia para manter a boa forma.</p>  <p>※ O menu pode alterar.</p> 			

# 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
8/29	木	Leite, Frango, Linguíça de frango	Cebola, Tomate, Pepino, Milho, Alface, Cenoura, Komatsuna, Limão	Pão, Geleia de maçã, Açúcar, Amido, Macarrão, Batata inglesa	624 751 488
30	金	Leite, Salmão, Hanpen (bolinho de peixe moído)	Daikon (nabo), Pepino, Cenoura, Folha de shissô, Cebola, Shitake seco, Broto de bambu, Cebolinha	Arroz, Amido, Farinha de trigo, Óleo, Açúcar, Gergelim	610 776 478
9/2	月	Leite, Peixe (cavala), Carne de porco, Tofu, Missô	Raiz de Bardana, Cenoura, Vagem, Cebola, Chingensai (folha)	Arroz, Óleo, Açúcar, Óleo de gergelim, Gergelim, Macarrão harusame	637 827 529
3	火	Leite, Carne de porco, Tofu fino frito, Frango, Nori (alga)	Cenoura, Cebola, Shitake seco, Komatsuna, Repolho, Pepino, Shissô, Berinjela, Gengibre, Daikon (nabo), Folha de mostarda, Raiz de lótus	Macarrão de udon, Arroz (primário e ginásio), Óleo, Amido, Farinha de trigo	660 805 443
4	水	Leite, Carne de porco, Peixe (Serra-oriental), Hijiki (alga)	Cebola, Abóbora, Berinjela, Pimentão, Cenoura, Gengibre de Shussai, Alho, Limão, Repolho, Pepino, Milho, Maçã	Arroz, Óleo	672 845 526
5	木	Leite, Frango, Carne de porco, Atum	Tomate, Repolho, Brócolis, Pepino, Pêra, Tangerina em calda, Pêssego em calda, Abacaxi, Cebola	Pão, Açúcar, Óleo, Bolinho de farinha de arroz, Gelatina	682 845 506
6	金	Leite, Carne de porco, Tofu grosso frito, Missô	Gengibre, Komatsuna, Repolho, Cenoura, Cebola, Shitake, Cebolinha, Ameixa	Arroz, Farinha de trigo, Amido, Óleo, Gergelim, Batata inglesa	675 852 528
9	月	Leite, Frango, Wakame (alga), Tofu grosso frito	Cebola, Espinafre, Broto de feijão, Cenoura, Chingensai, Maçã	Arroz, Amido, Farinha de trigo, Óleo, Açúcar, Gergelim, Óleo de gergelim	615 776 479
10	火	Leite, Carne de porco, Salmão, Presunto	Cebola, Berinjela, Alho, Salsão, Cogumelo paris, Cenoura, Tomate, Salsinha, Repolho, Pimentão colorido, Pepino, Milho, Manjericão	Macarrão de espaguete, Óleo, Arroz (primário e ginásio)	699 846 483
11	水	Leite, Peixe (sardinha), Nori (alga), Tofu grosso frito, Missô	Espinafre, Broto de feijão, Cenoura, Abóbora, Cebola, Vagem	Arroz, Óleo, Gergelim, Farinha de arroz	600 761 469
12	木	Leite, Carne de porco, Atum, Frango	Alho, Gengibre, Maçã, Limão, Repolho, Pepino, Cenoura, Cebola, Komatsuna	Pão, Açúcar, Batata inglesa, Creme de soja preta e kinako	640 767 506
13	金	Leite, Peixe (hoki), Frango, Tofu, Ovo	Daikon seco em tiras, Pepino, Cenoura, Cebola, Shitake, Cebolinha	Arroz, Óleo, Açúcar, Amido, Farinha de rosca, Farinha de trigo	604 757 472
17	火	Leite, Frango, Chikuwa (bolo de pasta de peixe), Atum, Carne de porco	Cenoura, Cebola, Cebolinha, Shitake seco, Repolho, Pepino, Soja verde, Milho	Macarrão de udon, Arroz (primário e ginásio), Óleo, Gergelim, Inhame, Batata inglesa, Farinha de rosca, Gelatina	644 772 461
18	水	Leite, Salmão, Carne de porco, Tofu fino frito, Missô	Espinafre, Repolho, Cenoura, Raiz de bardana	Arroz, Amêndoas, Batata doce	603 757 470
19	木	Leite, Frango, Atum, Bacon, Feijão branco	Alho, Alface Salanova, Daikon, Cenoura, Cebola, Tomate, Salsão, Salsinha	Pão, Amido, Farinha de trigo, Óleo, Açúcar, Batata inglesa, Geleia de mirtilo	632 770 491
20	金	Leite, Carne bovina, Carne de porco, Soja, Feijão branco, Feijão vermelho, Presunto, Peixe Bonito seco ralado, Kombu (alga), Tofu grosso	Gengibre, Pepino, Repolho, Tomate, Milho, Cenoura, Shitake seco, Cebola, Chingensai	Arroz, Açúcar, Óleo	631 802 496
24	火	Leite, Carne de porco, Missô, Peixe (Carapau), Frango	Broto de feijão, Cebola, Cenoura, Kikurage (cogumelo), Cebolinha, Cenoura, Pimentão Colorido, Daikon, Pepino	Macarrão de lamen, Arroz (primário e ginásio), Açúcar, Gergelim, Óleo de gergelim, Óleo, Amido	695 841 478
25	水	Leite, Carne de porco, Natto (soja fermentada), Presunto, Missô, Tofu grosso frito	Ameixa, Gengibre, Espinafre, Repolho, Cenoura, Cebola, Shitake, Cebolinha	Arroz, Açúcar, Maionese, Batata doce, Farinha de trigo	682 857 533
26	木	Leite, Frango, Kombu (alga), Wakame (alga), Peixe seco pequeno, Bacon	Repolho, Pepino, Cenoura, Milho, Cebola, Salsinha	Pão, Açúcar mascavo, Marmelada, Gergelim, Farinha de trigo	669 820 512
27	金	Leite, Peixe (sardinha), Peixe Bonito seco ralado, Tofu grosso frito, Missô	Komatsuna, Broto de feijão, Cenoura, Milho, Nameko (cogumelo), Cebola, Cebolinha, Salsinha	Arroz, Farinha de trigo, Farinha de rosca, Óleo, Gergelim	664 804 489
30	月	Leite, Carne de porco, Wakame (alga), Tofu grosso frito, Missô	Pepino, Repolho, Cenoura, Daikon, Konjac, Cebolinha, Kimchi de acelga, Nirá, Cebola	Arroz, Óleo, Açúcar, Óleo de gergelim, Gergelim, Farinha de trigo	614 807 500

