

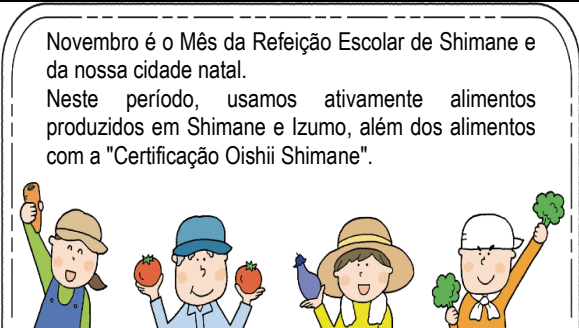














11月こんだてひょう



令和6年(2024) 11月発行
出雲市立斐川学校給食センター

Menu da Refeição Escolar de Novembro

月	火	水	木	金
<p>Meta deste mês: Vamos comer depois de agradecer!</p> <p>Nós usufruímos da vida de outros seres vivos para sobreviver.</p> <p>Além disso, a comida deliciosa que comemos só é possível graças ao apoio de muitas pessoas, como os agricultores e cozinheiros. Vamos procurar comer sem deixar sobras e sempre falar "Itadakimasu" e "Gochisousama" com sentimento de gratidão.</p>		<p>Novembro é o Mês da Refeição Escolar de Shimane e da nossa cidade natal.</p> <p>Neste período, usamos ativamente alimentos produzidos em Shimane e Izumo, além dos alimentos com a "Certificação Oishii Shimane".</p> 		<p>1</p> <p>Arroz</p> <p>Leite</p> <p>Frango Frito</p> <p>Espinafre cozido com shoyu</p> <p>Sopa de missô com tofu grosso frito </p>
	<p>5</p> <p>Lamen em caldo salgado claro</p> <p>Onigiri (Yochien sem)</p> <p>Leite</p> <p>Rolinho Primavera</p> <p>Salada de alga Hijiki com tempero chinês</p>	<p>6 Menu da Shobara Shogakko</p> <p>Arroz</p> <p>Leite</p> <p>Hambúrguer com molho</p> <p>Salada de Natto</p> <p>Sopa de Missô com batata</p>	<p>7</p> <p>Pão</p> <p>Geleia de Maçã</p> <p>Leite</p> <p>Peixe branco frito</p> <p>Salada de Alface</p> <p>Consomê</p>	<p>8</p> <p>Arroz</p> <p>Leite</p> <p>Peixe cozido com nabo</p> <p>Alga Hijiki Refogada</p> <p>Sopa com Chingensai</p>
<p>Semana do Arroz de Cultivo Especial (de 11 a 22 de novembro)</p>		<p>O "arroz de cultivo especial" é um arroz que é cultivado com menos pesticidas e fertilizantes químicos. O arroz que utilizaremos nas refeições das escolas de Izumo foi cultivado em KamiNaoe, Hikawa-cho, no campo de arroz "MaiMai Tanbo" (no lado oeste da Escola Secundária Hikawa-nishi, em Hikawa). Neste ano letivo, nos meses de junho, novembro e fevereiro (3 vezes por ano, por duas semanas em cada vez), faremos a "Semana do Arroz de Cultivo Especial", onde serviremos o "Arroz de Cultivo Especial Kinu Musume". Vamos todos experimentar!</p>		
<p>11</p> <p>Curry de batata doce </p> <p>Leite</p> <p>Sassami de frango empanado com batata e arroz</p> <p>Salada de Alface Salanova</p>	<p>12</p> <p>Udon com ovo</p> <p>Onigiri (Yochien sem)</p> <p>Leite</p> <p>Peixe grelhado com molho de missô e gergelim</p> <p>Pepino com tempero agridoce</p>	<p>13</p> <p>Arroz</p> <p>Leite</p> <p>Peixe frito</p> <p>Salada com batata doce</p> <p>Sopa com mariscos </p>	<p>14</p> <p>Pão </p> <p>Creme de chocolate</p> <p>Leite</p> <p>Porco com molho de figo</p> <p>Salada de Pimentão colorido</p> <p>Sopa cremosa</p>	<p>15 Dia do Menu Oishii Izumo</p> <p>Arroz </p> <p>Leite</p> <p>Frango grelhado com gengibre</p> <p>Salada com alga nori</p> <p>Sopa de missô com inhame e shitake</p> <p>Caqui fuyu</p>
<p>18</p> <p>Arroz</p> <p>Leite</p> <p>Bolinho frito de carne moída</p> <p>Salada de algas</p> <p>Sopa de missô com kimchi</p>	<p>19</p> <p>Espaguete com sopa de tomate</p> <p>Onigiri (Yochien sem)</p> <p>Leite</p> <p>Croquete de porco </p> <p>Salada de brócolis</p>	<p>20</p> <p>Arroz Leite</p> <p>Salmão grelhado</p> <p>Salada de daikon (nabo) seco com maionese</p> <p>Sopa com bolinho de farinha de trigo e vegetais </p>	<p>21 Menu da Shutto Shogakko</p> <p>Pão de açúcar mascavo</p> <p>Leite</p> <p>Frango grelhado</p> <p>Salada de vegetais variados</p> <p>Sopa de letrinhas</p> <p>Crepe de tangerina</p>	<p>22</p> <p>Arroz</p> <p>Leite</p> <p>Peixe temperado com vinagre</p> <p>Salada três cores </p> <p>Sopa com tofu e vegetais</p>
<p>25 Menu Comum de Izumo</p> <p>Arroz</p> <p>Leite</p> <p>Porco frito</p> <p>Salada com Okaka (Bonito seco)</p> <p>Sopa de missô com daikon (nabo) </p>	<p>26</p> <p>Lamen com caldo de osso de porco</p> <p>Onigiri (Yochien sem)</p> <p>Leite</p> <p>Gyoza frito (2 unid.)</p> <p>Salada com tempero chinês</p>	<p>27</p> <p>Tigela de arroz com peixe</p> <p>Leite</p> <p>Salada de turbéculos e maionese ao estilo japonês</p> <p>Sopa de macarrão</p>	<p>28 </p> <p>Pão Geleia de morango</p> <p>Leite</p> <p>Almôndegas com molho demi glace</p> <p>Salada coleslaw</p> <p>Sopa cremosa de feijão</p>	<p>29</p> <p>Arroz</p> <p>Leite</p> <p>Frango com molho de vianagre</p> <p>Salada com Kombu </p> <p>Sopa de missô com porco e vegetais</p>



※O menu poderá sofrer alterações

たべものののはたらき



エネルギー
(キロカロリー)
Energia
(Caloria)

Primário
Ginásio
Jardim de
Infância

日	曜日	体をつくる食品 もどになる食品 Alimentos que constroem o corpo	おもに体の調子を ととのえる食品 Alimentos que ajudam a saúde do corpo	おもにエネルギーの もどになる食品 Alimentos que fornecem energia	エネルギー (キロカロリー) Energia (Caloria)
1	金	Leite, Frango, Peixe Bonito seco ralado, Tofu grosso frito, Wakame (alga), Missô	Alho, Gengibre, Espinafre, Broto de feijão, Cenoura, Cebola, Enoki (cogumelo)	Arroz, Amido, Farinha de trigo, Óleo	645 816 505
5	火	Leite, Carne de porco, Atum, Hijiki (alga), Frango	Broto de feijão, Cenoura, Broto de bambu, Kikurage (cogumelo), Cebolinha, Pepino, Repolho, Cebola	Macarrão de lámen, Arroz (primário e ginásio), Óleo, Gergelim, Farinha de trigo, Amido, Macarrão harussame	674 786 459
6	水	Leite, Frango, Carne de porco, Natto (soja fermentada), Presunto, Missô, Tofu	Cebola, Espinafre, Repolho, Cenoura, Cebolinha	Arroz, Açúcar, Amido, Maionese, Batata Doce	693 886 525
7	木	Leite, Hoki (peixe), Presunto, Carne de porco, Frango	Alface, Pepino, Milho, Cebola, Cenoura	Pão, Geleia de maçã, Farinha de trigo, Farinha de rosca, Amido, Óleo, Batata inglesa	621 746 483
8	金	Leite, Sardinha, Soja, Hijiki (alga), Satsuma-age (Bolinho frito feito de peixe), Frango, Tofu grosso frito	Soja, Vagem, Cenoura, Cebola, Chingensai (folha)	Arroz, Açúcar, Amido, Óleo, Gergelim	609 773 498
11	月	Leite, Carne de porco, Frango	Cebola, Cenoura, Alho, Maçã, Alface Salanova, Brócolis, Daikon (nabo)	Arroz, Batata doce, Óleo, Batata inglesa, Farinha de arroz, Amido, Açúcar	679 857 527
12	火	Leite, Ovo, Tofu fino frito, Cavalinha (peixe), Missô, Presunto, Wakame	Cebola, Cenoura, Cebolinha, Pepino, Repolho	Macarrão de udon, Arroz (primário e ginásio), Açúcar, Amido, Gergelim, Óleo de gergelim, Óleo	717 800 428
13	水	Leite, Carapau (peixe), Shijimi (marisco), Missô	Salsinha, Pepino, Cenoura, Milho, Cebolinha	Arroz, Açúcar, Farinha de rosca, Farinha de trigo, Amido, Gergelim, Batata doce, Maionese	650 817 512
14	木	Leite, Carne de porco, Bacon	Repolho, Pimentão colorido, Brócolis, Cebola, Cenoura, Chingensai (folha)	Pão, Creme de chocolate, Geleia de figo, Amido, Gergelim, Batata inglesa, Farinha de trigo	669 807 527
15	金	Leite, Frango, Nori (alga), Tofu grosso frito, Missô	Gengibre, Alho, Komatsuna (folha), Broto de feijão, Cenoura, Shitake (cogumelo), Cebolinha, Caqui	Arroz, Inhame	632 793 500
18	月	Leite, Frango, Carne de porco, Wakame (alga), Kombu (alga), Tofu grosso frito, Missô	Cebola, Repolho, Cenoura, Pepino, Milho, Daikon (nabo), Konjac, Cebolinha branca, Kimchi de acelga	Arroz, Óleo, Farinha de trigo, Amido, Farinha de rosca, Gergelim, Óleo de gergelim, Açúcar	682 855 569
19	火	Leite, Bacon, Carne de porco	Alho, Cebola, Cenoura, Shimeji (cogumelo), Tomate, Brócolis, Couve-flor, Repolho	Macarrão de espagete, Arroz (primário e ginásio), Óleo, Farinha de trigo, Farinha de rosca, Batata inglesa, Amido	668 841 483
20	水	Leite, Salmão, Presunto, Kombu (alga), Tofu fino frito, Missô	Daikon (nabo) seco em tiras, Repolho, Cenoura, Milho, Shitake seco, Acelga	Arroz, Batata doce, Maionese, Farinha de trigo, Amido	657 828 512
21	木	Leite, Frango, Presunto, Kombu, Peixe Bonito seco ralado, Linguíça de frango	Alho, Gengibre, Repolho, Pepino, Tomate, Milho, Cenoura, Cebola, Komatsuna (folha), Tangerina	Pão, Açúcar mascavo, Batata Inglesa, Macarrão, Óleo de gergelim, Óleo, Açúcar, Crepe	715 858 568
22	金	Leite, Sardinha, Tofu grosso frito	Cebola, Pimentão colorido, Espinafre, Broto de Feijão, Cenoura, Raiz de Bardana, Konjac, Cebolinha Branca	Arroz, Inhame, Farinha de Arroz, Açúcar, Óleo, Óleo de gergelim, Gergelim	607 768 472
25	月	Leite, Carne de porco, Peixe Bonito seco ralado, Tofu grosso frito, Missô	Gengibre, Komatsuna (folha), Broto de feijão, Cenoura, Milho, Daikon (nabo), Shimeji (cogumelo), Cebolinha	Arroz, Farinha de trigo, Amido, Óleo	663 836 518
26	火	Leite, Carne de porco, Presunto, Wakame, Missô	Repolho, Broto de feijão, Cenoura, Kikurage (cogumelo), Cebolinha branca, Daikon (nabo), Pepino, Cenoura, Cebola, Nirá	Macarrão de lámen, Arroz (primário e ginásio) Óleo, Farinha de trigo, Açúcar, Óleo de gergelim	645 814 460
27	水	Leite, Cavalinha (peixe), Okara (borra da fabricação do tofu), Presunto, Tofu grosso frito	Cenoura, Gengibre, Ervilha, Raiz de bardana, Raiz de lótus, Repolho, Cebola, Enoki (cogumelo), Chingensai (folha)	Arroz, Macarrão harussame, Açúcar, Maionese, Gergelim, Óleo	607 765 472
28	木	Leite, Frango, Carne de porco, Presunto, Feijão branco	Cebola, Repolho, Repolho roxo, Cenoura, Pepino	Pão, Geleia de morango, Komatsuna, Farinha de trigo, Açúcar, Amido	656 796 511
29	金	Leite, Frango, Kombu (alga), Carne de porco, Tofu fino frito, Missô	Maçã, Repolho, Pepino, Cenoura, Daikon (nabo), Konjac, Cebolinha branca	Arroz, Amido, Farinha de trigo, Óleo, Açúcar	642 812 502