



12月こんだてひょう

Menu da Refeição Escolar de Dezembro



大好き☆出雲!

令和6年(2024)12月発行
出雲市立斐川学校給食センター

月	火	水	木	金
2 Arroz Leite Hambúrguer de Tofu Salada de espinafre com gergelim Sopa com bolinho de farinha de trigo e vegetais	3 Udon com age (tofu fino frito) Onigiri (Yochien sem) Leite Peixe branco frito Salada de Natto	4 Arroz Leite Carne de porco grelhada Salada com Okaka (Bonito seco) Sopa com legumes e tubérculos variados	5 Pão Creme de soja preta e kinako Leite Saçmão grelhado com lemon pepper Salada de alga hijiki Sopa de letrinhas	6 Arroz Leite Frango frito Salada com yukari (folha de shissô roxa) Sopa de missô com nabo
9 Arroz Leite Porco grelhado com gengibre Salada de daikon com gergelim e maionese Sopa de missô com cogumelo nameko	10 Lámen com caldo levemente salgado Onigiri (Yochien sem) Leite Rolinho Primavera Salada de Atum	11 Menu da escola Otsu Arroz Leite Peixe cozido no missô Salada de algas Sopa com ovo	12 Pão de açúcar mascavo Leite Frango com molho de limão Salada colorida Minestrone	13 Arroz Leite Peixe frito Salada com alga nori Sopa com kimchi e gergelim
16 Menu Oishii Izumo Arroz Leite Peixe com molho de cebolinha Salada de batata doce Nishihama Sopa de missô com shitake de Izumo	17 Espaguete Cremoso Onigiri (Yochien sem) Leite Porco com molho barbecue Salada Coleslaw	18 Arroz Leite Salmão frito com curry Daikon seco em tiras com tempero chinês Sopa de wakame	19 Menu muito esperado Pão Leite Bife de hambúrguer com molho de tomate Salada de brócolis Consomê Bolo de morango	20 Menu do solstício de inverno Menu comum de Izumo Arroz Leite Frango com yuzu Salada com gergelim e vinagre Sopa de missô com batata doce
23 Curry de vegetais de inverno de Izumo com inhame e cebolinha branca Leite Omelete Salada de vegetais variados	24 Lámen com ingredientes diversos Onigiri (Yochien sem) Leite Almôndega de carne com molho agridoce Vegetais coloridos cozidos com shoyu	<p>12/9 (月) お米 </p> <p>いすしな い 足 のりやく つが つく 出雲市内の田んぼで農薬などを使わずに作っ たお米「トキを育むいすものお米」です。 いすしな ひろ 暖かいよる ゆぞ 出雲市では、トキの放鳥を目指して、トキが せいそく まづく かんきょく 生息できるエサ場作りや環境にやさしい のりよろ ひろ みつどろ 農業を広める活動をしています。</p> <p> 出雲市トキイメージキャラクター 「ミコトッキー」 ※ O menu poderá sofrer alterações.</p>		

Meta deste mês: Comer sem deixar sobras para não adoecer por conta do frio!

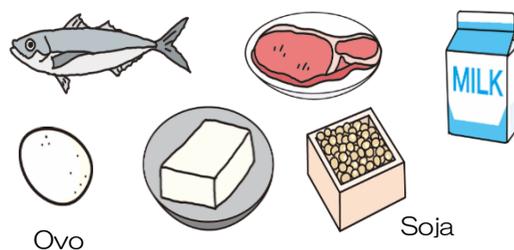
Procure comer alimentos variados, independente de gostar ou não, para ter um corpo forte e resistente ao frio.



Ganhar resistência com frutas e verduras para não pegar gripe! (Vitamina A e C)



Ficar forte comendo todo o prato principal! (proteínas)



Vamos manter o corpo aquecido (gorduras)



※Cuidado para não consumir em demasia

たべもののはたらき



エネルギー
(キカク)-
Energia

日	曜日	体をつくる食品 もとなる食品 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となる食品 Alimentos que fornecem energia	Primário Ginásio Jardim de Infância
2	月	Leite, Tofu fino frito, Missô, Frango, Carne de porco, Tofu	Cebola, Espinafre, Broto de feijão, Cenoura, Shitake seco, Acelga, Cebolinha	Arroz, Açúcar, Gergelim, Farinha de rosca, Amido, Batata doce, Farinha de trigo	654 836 517
3	火	Leite, Tofu fino frito, Peixe (hoki), Natto, Presunto, Missô, Frango	Cenoura, Cebola, Shitake seco, Komatsuna, Espinafre, Repolho	Macarrão de udon, Arroz (primário e ginásio), Óleo, Farinha de trigo, Farinha de rosca, Maionese, Amido	688 831 466
4	水	Leite, Carne de porco, Missô, Peixe Bonito seco ralado, Tofu grosso frito	Broto de feijão, Repolho, Cenoura, Milho, Daikon (nabo), Raiz de bardana, Cebolinha	Arroz, Batata inglesa, Amido, Gergelim, Óleo de gergelim	603 762 470
5	木	Leite, Salmão, Hijiki (alga), Presunto, Linguíça de frango	Limão, Pepino, Komatsuna, Milho, Cebola, Cenoura, Repolho, Salsinha	Pão, Óleo, Macarrão, Batata Inglesa, Creme de soja preta e Kinako	637 761 505
6	金	Leite, Frango, Tofu, Missô	Gengibre, Alho, Repolho, Pepino, Cenoura, Shissô (folha), Nabo, Cebola, Shimeji (cogumelo), Cebolinha	Arroz, Amido, Farinha de trigo, Óleo	617 784 483
9	月	Leite, Carne de porco, Atum, Tofu grosso frito, Missô	Gengibre, Alho, Daikon (nabo), Cenoura, Pepino, Nameko (cogumelo), Cebola, Komatsuna	Arroz, Maionese, Gergelim	645 815 503
10	火	Leite, Frango, Atum	Acelga, Broto de feijão, Cenoura, Broto de bambu, Cebolinha branca, Pepino, Repolho, Cebola	Macarrão de lámen, Arroz (primário e ginásio), Óleo, Farinha de trigo, Macarrão harusame, Amido	679 788 454
11	水	Leite, Peixe (cavalinha), Kombu (alga), Wakame (alga), Tofu grosso frito, Ovo, Missô	Repolho, Brócolis, Cenoura, Cebola, Shitake seco, Cebolinha	Arroz, Açúcar, Amido	617 802 509
12	木	Leite, Frango, Soja, Bacon	Limão, Alface, Pimentão colorido, Pepino, Milho, Cebola, Cenoura, Tomate, Salsinha	Pão, Açúcar mascavo, Amido, Farinha de trigo, Óleo, Açúcar, Gergelim, Batata inglesa	652 802 496
13	金	Leite, Peixe (carapau), Nori (alga), Carne de porco, Tofu grosso frito, Missô	Espinafre, Broto de feijão, Cenoura, Daikon (nabo), Konjac, Cebolinha, Kimchi de acelga	Arroz, Farinha de trigo, Farinha de rosca, Óleo, Óleo de Gergelim, Gergelim, Amido	630 786 507
16	月	Leite, Peixe (serra-oriental), Tofu grosso frito, Missô	Cebolinha branca, Pepino, Cenoura, Milho, Shitake, Cebola	Arroz, Açúcar, Amido, Batata doce Nishihama, Maionese	665 836 523
17	火	Leite, Frango, Carne de porco	Cebola, Cenoura, Cogumelo paris, Milho, Chingensai (folha), Alho, Limão, Repolho, Daikon (nabo), Pepino, Gengibre, Maçã	Macarrão de lámen, Arroz (primário e ginásio), Óleo, Açúcar, Farinha de trigo	686 829 473
18	水	Leite, Salmão, Presunto, Wakame (alga), Tofu frito grosso	Daikon (nabo) seco em tiras, Pepino, Cenoura, Cebola, Komatsuna	Arroz, Farinha de trigo, Amido, Óleo, Gergelim, Açúcar, Óleo de gergelim	630 793 490
19	木	Leite, Carne de porco, Frango, Bacon	Cebola, Tomate, Couve-flor, Brócolis, Repolho, Espinafre, Cenoura, Shimeji	Pão, Óleo, Açúcar, Gergelim, Batata inglesa, Bolo	650 795 495
20	金	Leite, Frango, Ágar-ágar, Atum, Tofu, Missô	Yuzu (limão), Daikon (nabo), Pepino, Cenoura, Cebola, Cebolinha	Arroz, Açúcar, Gergelim, Batata doce	620 787 484
23	月	Leite, Frango, Ovo	Cebola, Cenoura, Cebolinha branca, Alho, Repolho, Pepino, Maçã, Daikon (nabo), Folha de mostarda, Berinjela, Gengibre, Folha de shissô, Raiz de lótus	Arroz, Inhame, Óleo, Gergelim, Açúcar	605 783 480
24	火	Leite, Frango, Kamaboko (Bolo de massa de peixe), Carne de porco	Repolho, Cebola, Cenoura, Kikurage (cogumelo), Alho, Chingensai, Espinafre, Broto de feijão	Macarrão de lámen, Arroz (primário e ginásio), Óleo, Açúcar, Gergelim, Óleo de gergelim, Amido	658 794 451

🍴 Que tal fazer em casa? Sopa de Gergelim e Kimchi (Do menu do dia 13/dez) ~

* Ingredientes (4 porções) *

Carne de porco em fatias finas 50g
 Óleo vegetal *um pouco*
 Daikon (Nabo) 60g
 Cenoura 20g
 Atsu-aguê (Tofu grosso frito) 60g
 Konjac 40g
 Cebolinha 20g
 Kimchi de acelga 25g
 Missô 1 e 1/2 col. sopa
 sakê culinário 1 col. chá
 Mirin 1 col. chá
 Óleo de gergelim 1/2 col. chá
 Gergelim tostado 1 col. sopa
 Niboshi (sardinha seca) 10 unid.
 Água 550 ml

* Modo de Preparo *

- ① Em uma panela, coloque o *Niboshi* (tirar cabeça e barriga previamente) junto com a água e deixe de molho por cerca de 30 min.
 - ② Coloque a panela do passo ① no fogo e, quando ferver, abaixe o fogo e cozinhe por mais 5 minutos. Apague o fogo e retire o *niboshi*.
 - ③ Corte o daikon em tiras, a cenouras em metades de meia-lua, o atsu-aguê em cubos, o konjac em tiras e pique a cebolinha finamente.
 - ④ Corte as fatias de carne de porco com 1cm de largura.
 - ⑤ Em uma outra panela, aqueça o óleo, e refogue a carne de porco até mudar de cor. Acrescente o daikon, a cenoura e o konjac e refogue mais um pouco.
 - ⑥ Adicione o caldo do passo ① à panela do passo ⑤ e cozinhe até os vegetais ficarem macios. Em seguida, adicione o atsu-aguê.
 - ⑦ Adicione o kimchi de acelga, o sakê culinário e o mirin, espere ferver novamente e adicione o missô já dissolvido.
 - ⑧ Desligue o fogo e adicione o gergelim, a cebolinha e o óleo de gergelim para finalizar.
- ※ Ajuste a quantidade do kimchi de acelga conforme o seu paladar.

