

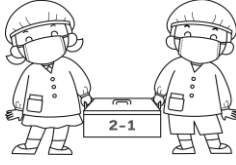

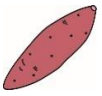


1月こんだてひょう



令和7年(2025) 1月発行
出雲市立斐川学校給食センター

Menu da Refeição Escolar de Janeiro

月	火	水	木	金
Meta deste mês: Vamos conhecer a refeição escolar! Feliz Ano Novo! Um novo ano se inicia. Tenham em mente que, para continuarmos saudáveis neste ano, devemos ter uma alimentação equilibrada. A meta deste mês é "Vamos conhecer a refeição escolar!". Esperamos incentivá-los a refletir sobre a história da refeição escolar e as pessoas envolvidas!			9	10
			Pão de açúcar mascavo Leite Peixe frito Salada Coleslaw Minestrone	Menu de Ano-Novo Arroz Leite Carne de porco grelhada com molho de cebolinha branca Salada de daikon (nabo) e cenoura Sopa com legumes e tubérculos variados
13	14	15	16	17
	Espaguete Bolonhesa Onigiri (Yochien sem) Leite Omelete Salada de Hijiki (alga)	Arroz Leite Frango com molho agridoce Salada com gergelim e jako (peixe pequeno) Sopa de curry	 Pão Leite Almôndega com molho de ketchup Salada de atum Ensopado cremoso com batata doce	Menu escolhido pela Hikawa Nishi-chuu Arroz Leite Empanado de abóbora e carne moída Salada de natto Sopa de kimchi e gergelim

Semana da Refeição Escolar

20	21	22	23	24
Menu nostálgico Arroz Leite Carne de baleia com molho de gergelim Salada com acelga e alga nori Sopa de missô com daikon	Menu com ingredientes locais Udon de farinha de arroz com age (tofu fino frito) Onigiri (Yochien sem) Leite Almôndega frita com tubérculos Salada de batata doce	Menu Oishii Izumo Arroz com curry de cebolinha Kamiari Leite Peixe assado com lemon pepper Salada de tubérculos com gergelim	Menu de intercâmbio multicultural Pão Leite Frango frito Salada Colorida Sopa de grão de bico	Menu do início da refeição escolar Arroz Leite Salmão grelhado Salada com kombu (alga) Sopa com bolinho de farinha de trigo e vegetais
27	28	29	30	31
Menu Comum de Izumo Arroz Leite Carne de hambúrguer com molho de cebola Salada com gergelim Sopa de missô com batata	Lâmen com caldo de shoyu Onigiri (Yochien sem) Leite Gyoza frito (2) Salada com tempero chinês	Arroz Leite Sardinha pequena frita Salada de pepino agridoce Sopa com ovo	Pão Creme de chocolate Leite Frango grelhado com ervas Salada de algas Sopa de letrinhas	Menu de Intercâmbio das Três Cidades (Isahaya) Arroz Leite Carne de porco grelhada com gengibre Salada de alface Nuppe ★

Semana da Refeição Escolar

Do dia 20 (seg) ao dia 24 (sex) de janeiro, será realizada na cidade de Izumo a Semana da Refeição Escolar. Neste período, serviremos um menu feito com ingredientes locais, um menu que era servido antigamente, entre outros, com o objetivo de aprofundar a compreensão sobre a refeição escolar e a importância dos alimentos.



Menu de intercâmbio das três cidades

As cidades de Izumo, Tsuyama (província de Okayama) e Isahaya (província de Nagasaki) mantém uma interação amistosa há mais de 40 anos. Neste ano, realizaremos o "Menu de Intercâmbio das Três Cidades" como uma nova atividade de intercâmbio, onde as cidades apresentam sua culinária local, comendo a refeição escolar umas das outras.



※O menu poderá sofrer alterações.

たべもののほたらき



Energia
(Calorias)

Primário
Ginásio
Jardim de
Infância

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	Energia (Calorias)
9	木	Leite, Hoki (peixe), Bacon, Feijão branco	Repolho, Daikon (nabo), Pepino, Cenoura, Cebola	Pão, Açúcar mascavo, Óleo, Farinha de rosca, Farinha de trigo, Batata doce, Amido	614 748 467
10	金	Leite, Carne de porco, Wakame (alga), Frango, Tofu grosso frito	Cebolinha branca, Daikon (nabo), Cenoura, Acelga, Raiz de bardana, Shitake seco	Arroz, Amido, Gergelim, Açúcar, Inhame	624 788 489
14	火	Leite, Carne de porco, Ovo, Hijiki (alga), Presunto	Cebola, Cenoura, Salsão, Cogumelo Paris, Pepino, Repolho, Milho, Alho, Tomate	Macarrão de espaguete, Óleo, Arroz (primário e ginásio)	704 836 476
15	水	Leite, Frango, Kombu (alga), Wakame (alga), Bacon, Jako (peixe pequeno seco)	Cebola, Maçã, Repolho, Pepino, Cenoura, Komatsuna (folha)	Arroz, Amido, Farinha de trigo, Óleo, Açúcar, Gergelim, Batata inglesa	625 795 490
16	木	Leite, Frango, Carne de porco, Atum	Cebola, Pepino, Repolho, Cenoura, Chingensai (folha), Tomate	Pão, Óleo, Açúcar, Batata doce, Farinha de trigo, Amido	642 785 491
17	金	Leite, Natto (soja fermentada), Presunto, Missô, Carne de porco, Tofu grosso frito	Abóbora, Espinafre, Repolho, Cenoura, Daikon (nabo), Konjac, Cebolinha branca, Kimchi de acelga, Cebola	Arroz, Farinha de rosca, Óleo, Maionese, Óleo de gergelim, Gergelim, Açúcar, Amido	696 906 570
20	月	Leite, Carne de baleia, Nori (alga), Tofu grosso frito, Missô	Espinafre, Acelga, Cenoura, Daikon (nabo), Shimeji (cogumelo), Cebolinha	Arroz, Óleo, Gergelim, Açúcar, Amido	615 777 480
21	火	Leite, Frango, Tofu fino frito	Cenoura, Cebola, Shitake (cogumelo), Cebolinha, Pepino, Milho, Raiz de lótus, Raiz de bardana	Macarrão de udon, Arroz (primário e ginásio), Óleo, Açúcar, Batata doce, Inhame, Amido, Farinha de arroz, Farinha de rosca, Óleo de gergelim, Maionese	689 795 467
22	水	Leite, Frango, Serra-oriental (peixe), Atum	Cebola, Cenoura, Cebolinha Kamiari, Alho, Limão, Raiz de lótus, Raiz de bardana, Repolho, Maçã	Arroz, Batata doce, Gergelim, Óleo	688 863 536
23	木	Leite, Frango, Carne de porco, Grão de bico	Alho, Salsinha, Repolho, Pepino, Pimentão colorido, Cenoura, Cebola, Tomat	Pão, Amido, Farinha de trigo, Óleo, Gergelim, Batata inglesa	611 749 467
24	金	Leite, Salmão, Kombu (alga), Tofu fino frito, Missô	Repolho, Pepino, Cenoura, Shitake seco, Daikon (nabo), Cebolinha Kamiari	Arroz, Suito (bolinho de farinha de trigo), Batata doce	595 751 466
27	月	Leite, Frango, Carne de porco, Tofu grosso frito, Missô	Cebola, Repolho, Daikon (nabo), Cenoura, Cebolinha	Arroz, Açúcar, Amido, Gergelim, Batata inglesa	640 819 483
28	火	Leite, Carne de porco, Presunto	Cebola, Cenoura, Milho, Kikurage (cogumelo), Chingensai (folha), Alho, Alface, Daikon, Repolho, Nirá (folha)	Macarrão de lámen, Arroz (primário e ginásio), Óleo, Açúcar, Óleo de gergelim, Farinha de trigo, Amido	641 808 456
29	水	Leite, Sardinha pequena, Presunto, Wakame (alga), Tofu grosso frito, Ovo	Pepino, Repolho, Cenoura, Cebolinha, Cebola, Shitake seco	Arroz, Óleo, Açúcar, Farinha de arroz, Amido	599 758 467
30	木	Leite, Frango, Kombu (alga), Wakame (alga), Presunto	Manjeriço, Salsinha, Repolho, Cenoura, Brócolis, Cebola, Komatsuna (folha)	Pão, Creme de chocolate, Macarrão, Batata inglesa, Óleo	633 757 497
31	金	Leite, Frango, Carne de porco, Tofu grosso frito, Fu (bolinho de glúten de trigo)	Alho, Gengibre, Cenoura, Milho, Konjac, Alface, Pepino, Daikon (nabo), Raiz de bardana, Shitake seco	Arroz, Inhame, Amido, Óleo	640 805 500

Que tal fazer em casa? Receita da Refeição Escolar ~Salada com acelga e alga nori~

Ingredientes (4 porções)

1 folha de acelga (80g a 100g)
1/2 maço de espinafre (100g)
1/2 cenoura média (40g)

2 pctes de alga nori temperada (3g)
1/2 col. de sopa de Shoyu normal

Modo de preparo:

- ① Cortar a cenoura em tiras finas, e a acelga em pedaços de 5mm de largura.
- ② Cozinhar o espinafre, resfriá-lo e cortar em pedaços de 2 cm de largura e espremer para tirar o excesso de água.
- ③ Cozinhar a cenoura e depois a acelga, resfriá-las e espreme-las para tirar o excesso de água.
- ④ Rasgar a alga nori temperada e reservar.
- ⑤ Misturar os ingredientes dos passos 2 e 3, adicionar a alga rasgada e temperar com o shoyu.



※Também pode usar o nori que tiver em casa.

※Este é um acompanhamento popular que servimos o ano todo, onde substituímos a acelga e o espinafre por broto de feijão e komatsuna.