








2月こんだてひょう

Menu da Refeição Escolar de Fevereiro



令和7年(2025) 2月発行
出雲市立斐川学校給食センター

月	火	水	木	金
3 Menu do Setsubun Arroz Leite Peixe cozido com nabo radado Salada com soja Sopa de missô com batata doce Maçã	4 Menu Comum de Izumo Espaguete cremoso Onigiri (Yochien sem) Leite Salmão frito com ervas Salada verde	5 Arroz Leite Bolinho grelhado de carne Salada de natto Sopa de missô com cogumelo nameko	6 Pão Creme de soja preta e kinako Leite Frango com molho de limão Salada de daikon Minestrone	7 Arroz com curry  picante Leite Omelete Salada de vegetais variados
10 Arroz Leite Peixe empanado Raiz de bardana refogada com shoyu Sopa com chingensai	3 a 14 de fevereiro: Semana do arroz de cultivo especial 	12 Arroz Leite Frango teriyaki Vegetais coloridos cozidos com shoyu  Sopa de ovo	13 Pão de açúcar mascavo Leite Bife de hambúrguer com molho demiglace Salada de alface Sopa de letrinhas	14 Dia do menu Oishii Izumo Arroz Leite Peixe com molho de cebolinha branca Salada de komatsuna e molho de gergelim com maionese Sopa com Shijimi (marisco)
17 Arroz Leite Peixe frito Salada de komatsuna e alga nori Sopa com bolinho de farinha de trigo e vegetais	18 Lamén com caldo de missô e osso de porco Onigiri (Yochien sem) Leite Rolinho Primavera Salada com tempero chinês	19 Arroz Leite Salmão grelhado Salada de batata doce Sopa de gergelim e kimchi	20 Pão  Leite Carne de porco com molho barbecue Salada Coleslaw  Ensopado cremoso de acelga	21 Menu de Intercâmbio das Três Cidades (Izumo) Arroz Leite Frango frito Salada de espinafre com Okaka (Bonito seco) Norifude ★
	25 Udon com age (tofu fino frito) Onigiri (Yochien sem) Leite Croquete de porco Salada com gergelim e Jako (peixe seco pequeno)	26 Arroz Leite Peixe cozido com missô Salada com gergelim Sopa de missô com tofu grosso frito	27 Pão Creme de chocolate e soja Leite Frango com especiarias Salada de repolho Sopa de almôndegas	28 Arroz Leite Porco frito Salada de vegetais variados Sopa de macarrão bifum

「Meta deste mês: Vamos comer pensando na saúde」

※O menu poderá sofrer alterações.

Um corpo saudável é o resultado de uma série de hábitos diários.

Que tal refletir sobre o seu cotidiano em casa com o slogan "Sukoyaka Shimanekko (Shimanekko Saudável)"?

Sukoyaka Shimanekko ~Lema para promover a "educação alimentar"~

Fazer três refeições balanceadas por dia, comendo de tudo. Tomar um café da manhã reforçado todos os dias.

Adquirir o hábito de mastigar desde criança.

Comer refeições agradáveis e prazerosas respeitando as boas maneiras.

Comer vegetais para manter seu corpo com energia e sua mente ativa.

Procurar não comer demais antes de dormir

Falar "Itadakimasu" e "Gochisousamadeshita" com gratidão. Transmitir a culinária local e valorizar a comida caseira

Comer refeições gostosas e prazerosas para o corpo e a mente.

3 a 14 de fevereiro é a "Semana do arroz de cultivo especial"

Uma vez a cada período letivo, a cidade de Izumo serve o "Arroz de Cultivo Especial Kinu Musume" produzido no "Mai mai tanbo", em Hikawa, que é livre de agrotóxicos e fertilizantes químicos. Vamos todos experimentar o arroz que foi produzido com cuidado na nossa região!



Menu de intercâmbio das três cidades

Em fevereiro daremos continuidade ao "Menu de Intercâmbio das Três Cidades".

Neste mês, teremos um prato típico de Izumo chamado "Norifude". Norifude é um prato feito com bastante alga nori. Diz-se que o prato tem esse nome por que quando você pega o nori da sopa com o hashi, ele fica parecido com a ponta de um pincel.

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)
3	月	Leite, Peixe (sardinha), Soja, Presunto, Tofu grosso frito, Missô	Daikon (nabo), Repolho, Pepino, Cenoura, Cebola, Cebolinha, Maçã	Arroz, Açúcar, Amido, Óleo, Batata doce	658 826 540
4	火	Leite, Frango, Salmão	Cebola, Cenoura, Shimeji (cogumelo), Chingensai (folha), Alface, Pepino, Manjeriço	Macarrão de espaguete, Arroz (primário e ginásio), Óleo, Farinha de trigo, Amido, Açúcar	690 842 470
5	水	Leite, Frango, Natto, Presunto, Missô, Tofu fino frito, Wakame (alga)	Repolho, Espinafre, Cenoura, Nameko (cogumelo), Cebola	Arroz, Açúcar, Amido, Maionese, Batata inglesa	647 817 520
6	木	Leite, Frango, Atum, Linguíça de frango	Daikon (nabo), Pepino, Cenoura, Cebola, Milho, Salsinha, Tomate, Limão	Pão, Creme de soja preta e kinako, Farinha de trigo, Amido, Açúcar, Óleo, Batata inglesa	683 822 540
7	金	Leite, Carne de porco, Ovo	Cebola, Cenoura, Ervilha, Alho, Maçã, Repolho, Pepino, Daikon (soja), Folha de mostarda, Berinjela, Raiz de lótus, Folha de shissô, Gengibre	Arroz, Batata inglesa, Farinha de trigo, Óleo, Açúcar	684 847 522
10	月	Leite, Peixe (Bonito), Carne de porco, Tofu grosso frito	Cebola, Gengibre, Raiz de bardana, Cenoura, Vagem, Shimeji (cogumelo), Chingensai (folha)	Arroz, Farinha de trigo, Amido, Farinha de rosca, Óleo, Açúcar, Gergelim, Óleo de gergelim	609 789 498
12	水	Leite, Frango, Tofu, Ovo	Espinafre, Broto de feijão, Cenoura, Cebola, Shitake seco, Cebolinha, Gengibre, Alho	Arroz, Açúcar, Gergelim, Óleo de gergelim, Amido	609 771 477
13	木	Leite, Frango, Carne de porco, Wakame (alga), Bacon	Cebola, Alho, Gengibre, Alface, Pepino, Cenoura, Repolho	Pão, Açúcar mascavo, Batata inglesa, Macarrão, Farinha de trigo, Açúcar, Óleo	630 786 462
14	金	Leite, Peixe (serra-oriental), Frango, Kombu (alga), Shijimi (marico), Missô	Cebolinha branca, Komatsuna (folha), Repolho, Cenoura, Milho, Cebolinha	Arroz, Açúcar, Amido, Gergelim, Maionese	605 760 468
17	月	Leite, Peixe (Carapau), Tofu fino frito, Nori (alga), Missô	Komatsuna (folha), Broto de feijão, Cenoura, Acelga, Shitake seco, Cebolinha	Arroz, Batata doce, Suito (bolinho de farinha de trigo), Farinha de rosca, Farinha de trigo, Amido, Óleo	656 822 536
18	火	Leite, Carne de porco, Frango, Wakame (alga), Missô	Repolho, Broto de feijão, Cenoura, Kikurage (cogumelo), Cebolinha, Alho, Cebola, Broto de bambu, Daikon (nabo), Pepino	Macarrão de lámen, Arroz (primário e ginásio), Macarrão bifum, Farinha de trigo, Amido, Açúcar, Óleo, Óleo de gergelim, Gergelim	677 790 455
19	水	Leite, Salmão, Carne de porco, Tofu grosso frito, Missô	Pepino, Cenoura, Milho, Daikon (nabo), Konjac, Cebolinha branca, Kimchi de acelga	Arroz, Batata doce, Maionese, Óleo de gergelim, Gergelim	662 833 521
20	木	Leite, Carne de porco, Frango	Repolho, Brócolis, Cenoura, Milho, Cebola, Acelga, Alho, Gengibre, Maçã, Limão	Pão, Batata inglesa, Açúcar, Farinha de trigo, Óleo	639 782 489
21	金	Leite, Frango, Peixe Bonito seco ralado, Tofu, Nori (alga)	Espinafre, Broto de feijão, Cenoura, Milho, Konjac, Raiz de bardana, Daikon (nabo), Cebolinha, Alho, Gengibre	Arroz, Farinha de trigo, Amido, Óleo	646 809 512
25	火	Leite, Frango, Tofu fino frito, Carne de porco, Wakame (alga), Kombu (alga), Peixe seco pequeno	Cebola, Cenoura, Shitake seco, Cebolinha, Repolho, Komatsuna (folha)	Macarrão de udon, Arroz (primário e ginásio), Batata inglesa, Óleo, Açúcar, Farinha de trigo, Farinha de rosca, Amido, Gergelim	636 806 450
26	水	Leite, Peixe (cavalinha), Tofu grosso frito, Missô	Komatsuna (folha), Broto de feijão, Cenoura, Daikon (nabo), Shimeji (cogumelo), Cebolinha	Arroz, Açúcar, Amido, Gergelim	621 807 511
27	木	Leite, Frango, Atum, Carne de porco	Repolho, Brócolis, Cenoura, Milho, Cebola, Salsinha	Pão, Creme de chocolate e soja, Batata inglesa, Óleo, Amido	652 783 515
28	金	Leite, Carne de porco, Presunto, Peixe Bonito seco ralado, Kombu (alga), Tofu grosso frito	Repolho, Pepino, Cenoura, Milho, Tomate, Broto de feijão, Kikurage (cogumelo), Cebolinha, Gengibre	Arroz, Macarrão bifum, Farinha de trigo, Amido, Açúcar, Óleo	660 835 516