



3月こんだてひょう

Menu da Refeição Escolar de Março



令和7年(2025) 3月発行
出雲市立斐川学校給食センター

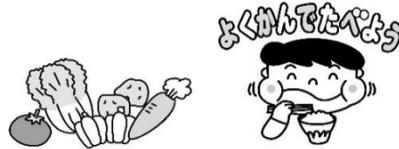
月	火	水	木	金
3 Menu comemorativo de formatura e Hina Matsuri Arroz Leite Frango frito Vegetais coloridos cozidos com shoyu Sopa clara com Fu (bolinho de gluten de trigo) Bolo de morango comemorativo	4 Lámen com cado de osso de porco e missô Onigiri (Yochien sem) Leite Gyoza frito (2 unid.) Salada de algas	5 Arroz Leite Saba grelhado com sal Salada de nattô Sopa com tofu e vegetais variados	6 Pão de açúcar mascavo Leite Hambúrguer com molho de tomate Salada Coleslaw Sopa de abóbora	7 Arroz Leite Peixe branco frito Salada com Okaka (Bonito seco ralado) Sopa com cogumelo nameko
10 Arroz Leite Peixe frito com aonori Salada de daikon com molho de gergelim e maionese Sopa clara com Tofu	11 Espaguete bolonhesa Onigiri (Yochien sem) Leite Omelete Salada com alga Hijiki	12 Menu de Intercâmbio das Três Cidades (Tsuyama) Arroz Leite Peixe frito Salada com Yukari (folha de shissô roxa) Sozuri-nabê ★	13 Pão de açúcar mascavo Creme de chocolate Leite Porco com molho barbecue Salada Colorida Sopa de almôndega	14 Arroz com curry Leite Salmão grelhado Salada de amêndoas
17 Dia do Menu Oishii izumo Arroz Leite Peixe com molho picante Salada de alface salanova com soja Sopa de ovo com cogumelo Shitake de Izumo	18 Udon com vários ingredientes Onigiri (Yochien sem) Leite Bolinho frito de carne moída Salada com molho agridoce	19 Arroz Leite Carne de porco frita com gengibre Salada com gergelim Sopa de missô com batata	20 Equinócio da Primavera 	21 Arroz Leite Peixe cozido com missô Salada de daikon seco em tiras com maionese Sopa de harussame

※O menu poderá sofrer alterações.

Meta da Refeição Escolar deste mês: Vamos refletir sobre este 1 ano de refeição escolar!

Este é o mês que se encerra do ano letivo. Vamos refletir sobre como você se saiu durante a refeição escolar e as refeições na sua casa ao longo deste ano letivo.

- Lavei bem as minhas mãos antes das refeições.
- Cumpri com as boas maneiras durante as refeições.
- Falei "Itadakimasu" e "Gochisosamadeshita".
- Me desafiei em comer também o que eu não gosto e me esforcei para não deixar sobras.
- Comi mastigando bem os alimentos.
- Comi sentindo gradidão pela comida e por todas as pessoas envolvidas na refeição.



Menu de intercâmbio das três cidades

Dando continuidade ao "Nuppe (Isahaya)" de janeiro e ao "Norifude (Izumo)" de fevereiro, em março, teremos o "sozuri nabê" da cidade de Tsuyama, da província de Okayama.

Esse prato é popular desde os tempos antigos, onde a carne dos ossos da vaca é raspada e cozida com vegetais como acelga e gobô (raiz de bardana).

O nome vem da palavra do dialeto de Tsuyama "sozuru", que significa "raspar".



Restam poucos dias onde os alunos da 3ª série do ginásio poderão comer a refeição escolar. Acreditamos que há vários pratos que vocês gostam e que não gostam. Que lembranças vocês tem? Continuem valorizando cada refeição ao máximo e mantenham-se saudáveis.

たべもののほたらき



Energia (Calorias)

日	曜日	体をつくる食品 もとになる食品 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とになる食品 Alimentos que fornecem energia	Primário Ginásio Jardim de Infância
3	月	Leite, Frango, Tofu, Fu (bolinho de glúten de trigo)	Gengibre, Alho, Espinafre, Moyashi, Cenoura, Broto de bambu, Cebola, Shitake (cogumelo), Cebolinha, Morango	Arroz, Amido, Farinha de trigo, Óleo, Gergelim, Açúcar, Óleo de gergelim, Bolo	711 878 576
4	火	Leite, Carne de porco, Missô, Kombu (alga), Wakame (alga), Atum	Broto de feijão, Cebola, Cenoura, Kikurage (cogumelo), Cebolinha, Alho, Pepino, Repolho, Nirá	Macarrão de lámen, Arroz (primário e ginásio), Óleo, Farinha de trigo	634 796 448
5	水	Leite, Peixe (cavalinha), Nattô (soja fermentada), Presunto, Missô, Frango, Tofu	Espinafre, Repolho, Cenoura, Raiz de Bardana, Cebolinha branca	Arroz, Maionese, Batata inglesa	656 822 494
6	木	Leite, Frango, Carne de porco, Presunto, Bacon	Cebola, Tomate, Repolho, Pepino, Cenoura, Abóbora, Salsinha, Limão	Pão, Açúcar mascavo, Óleo, Açúcar, Farinha de trigo	681 845 502
7	金	Leite, Peixe (Hoki), Peixe Bonito seco ralado, Tofu grosso frito, Missô	Komatsuna (folha), Broto de feijão, Cenoura, Milho, Nameko (cogumelo), Cebola, Cebolinha	Arroz, Óleo, Farinha de trigo, Farinha de rosca, Amido	603 756 470
10	月	Leite, Peixe (carapau), Aonori (alga), Presunto, Tofu, Wakame (alga)	Daikon (nabo), Cenoura, Milho, Cebola, Shitake seco, Komatsuna	Arroz, Amido, Óleo, Maionese, Gergelim	618 785 485
11	火	Leite, Carne de porco, Ovo, Hijiki (alga), Frango	Cebola, Alho, Salsão, Cogumelo Paris, Cenoura, Tomate, Salsinha, Repolho, Brócolis	Macarrão de espaguete, Arroz (primário e ginásio), Gergelim, Óleo, Açúcar	667 824 469
12	水	Leite, Peixe (arenque), Carne bovina, Carne de porco, Tofu grosso frito	Broto de feijão, Pepino, Cenoura, Daikon (nabo), Raiz de bardana, Acelga, Cebolinha branca, Shitake, Cebolinha, Folha de shissô	Arroz, Óleo, Farinha de trigo	655 826 513
13	木	Leite, Carne de porco, Frango	Alho, Gengibre, Maçã, Limão, Repolho, Pimentão colorido, Pepino, Milho, Cebola, Cenoura, Komatsuna	Pão, Creme de chocolate, Açúcar, Batata inglesa, Óleo, Amido	641 771 502
14	金	Leite, Frango, Salmão	Cebola, Cenoura, Brócolis, Alho, Limão, Komatsuna, Broto de feijão, Maçã	Arroz, Batata inglesa, Óleo, Amêndoas	642 805 501
17	月	Leite, Peixe (Serra-oriental), Soja, Tofu, Ovo	Pimentão colorido, Alho, Alface Salanova, Repolho, Cebola, Shitake, Cenoura, Cebolinha branca, Milho	Arroz, Óleo, Açúcar, Amido	660 836 517
18	火	Leite, Frango, Tofu fino frito, Carne de porco, Wakame (alga)	Cenoura, Cebola, Shitake seco, Komatsuna, Repolho, Pepino	Macarrão de udon, Arroz (primário e ginásio), Óleo, Açúcar, Farinha de rosca, Amido, Farinha de trigo	654 785 469
19	水	Leite, Carne de porco, Tofu grosso frito, Missô	Gengibre, Alho, Espinafre, Broto de feijão, Cenoura, Cebola, Enokitake (cogumelo), Cebolinha	Arroz, Gergelim, Batata inglesa	611 772 477
21	金	Leite, Peixe (cavalinha), Kombu (alga), Tofu, Missô, Presunto	Daikon (nabo) seco em tiras, Repolho, Cenoura, Cebola, Chingensai (folha)	Arroz, Maionese, Macarrão harusame, Açúcar, Amido	652 846 539

おうちで作ってみませんか? ~さわらのピリ辛ソース~

材料(4人分)
 さわら切り身 300g
 かたくり粉 適量
 揚げ油
 ★ピリ辛ソース
 パプリカ 1/2個
 おろしにんにく 少々
 豆板醤 少々
 しょうゆ 大さじ1
 さとう 大さじ2
 酢 大さじ2
 酒 小さじ1

作り方
 ① さわら切り身はひと口大に切り、かたくり粉をまぶして、180℃に熱した油で、色よく揚げる。
 ② ピリ辛ソースのパプリカは洗って、うすくスライスしておく。
 ③ 鍋にソースの調味料と②のパプリカを入れ、ひと煮立ちさせる。
 ④ ①のさわらに③のソースをかけてできあがり♪

※さわらのほかに、さばやあじなどの魚、鶏肉や豚肉を使ってもおいしく作ることができます。お好みの材料でお試ください。
 ※豆板醤の量をお好みで調整してください。
 (給食では豆板醤4人分で0.2gを使用しています。)