



4月こんだてひょう

Menu da Refeição Escolar de Abril



令和7年(2025)4月発行
出雲市立斐川学校給食センター

月	火	水	木	金
 Meta da Refeição Escolar deste mês Vamos cooperar nos preparativos e na arrumação após o almoço! O novo ano letivo começou. Neste ano continuaremos a oferecer refeições escolares confiáveis e seguras a todos.			10 Pão Creme de soja preta e kinako Leite Frango grelhado com ervas Salada Coleslaw Minestrone 	11 Arroz Leite Peixe frito Salada com Okaka (Bonito seco) Sopa de missô com cebola
14 Arroz Leite Hambúrguer com molho teriyaki Salada com alga nori Sopa com vegetais variados	15 Lámen com caldo salgado claro Onigiri (yochien sem) Leite Gyoza frito (2 unid) Salada com alga hijiki	16 おいしい出雲の一日献立 Arroz  Leite Frango grelhado Salada de aspargo com gergelim Sopa de missô com shitake de Izumo	17 Pão de açúcar mascavo Leite Peixe branco frito Salada de algas Sopa de letrinhas	18 入学進級お祝い献立 Arroz  Leite Almôndegas com molho de ketchup Salada de repolho Sopa de curry Crepe de Morango
21 Arroz Leite Carne de porco frita Broto de feijão com tempero coreano Sopa com macarrão harussame	22 Udon com age (tofu fino frito) Onigiri (yochien sem) Leite Croquete de porco Salada com yukari	23 Arroz Leite Salmão grelhado Salada agri-doce com daikon seco em tiras Sopa de missô de porco com vegetais	24 Pão Leite Frango grelhado com limão Salada de alface e tomate Consomê	25  Arroz com curry Leite Omelete Salada de tubérculos com gergelim
28 Arroz Leite Carne de porco grelhada Salada de pepino agri-doce Sopa de missô com cogumelo nameko	30 Arroz Leite Peixe frito Salada de nattô Sopa clara com tofu		 O papel da Refeição Escolar  No almoço escolar, fornecemos refeições nutricionalmente balanceadas para o desenvolvimento físico e mental das crianças em crescimento. Além disso, os alunos podem adquirir hábitos alimentares desejáveis e a capacidade de colocar os princípios relacionados à alimentação em prática, através de atividades práticas durante o horário do almoço. Ainda, ao fornecer uma refeição escolar com produtos locais, eles poderão aprofundar sua compreensão e interesse pela tradição e cultura local.	

A Refeição Escolar é repleta de aprendizado!



O que se aprende através das atividades como o encarregado da refeição escolar

Os encarregados (*touban*) da refeição escolar fazem os preparativos, servem a refeição e fazem a pós-arrumação através de um sistema de revezamento.

Através das atividades de "*touban*", as crianças não só aprendem a ter cuidado com higiene e à forma de servir, como também a pensar e agir por conta própria, a desempenhar sua função com responsabilidade e a trabalhar em cooperação com os colegas.

※O menu poderá sofrer alterações.



Conteúdo da Refeição Escolar



《Base》

Arroz...3 vezes por semana (seg/qua/sex) : O arroz que utilizamos é produzido em Izumo (Kinu musume).

Pão... 1 vez por semana (qui): Usamos trigo de produção nacional.

Macarrão ...1 vez por semana (ter): A refeição dos alunos do ensino primário e ginásial vem complementada por onigiri.

《Acompanhamentos》

Consideramos o equilíbrio nutricional ao fazer a combinação do "prato principal + acompanhamento", utilizando ingredientes locais e da época.

《Leite》

Alunos do primário e ginásio: 200 ml; alunos do jardim: 180ml

たべもののはたらき

				 Calorias	
日	曜日	Alimentos que constroem o corpo (Alimentos construtores)	Alimentos que ajudam a saúde do corpo (Alimentos reguladores)	Alimentos que fornecem energia (Alimentos Energéticos)	Primário Ginásio Yochien
10	木	Leite, Frango, Presunto, Bacon, Feijão branco	Repolho, Repolho roxo, Pepino, Cebola, Abóbora, Cenoura, Tomate, Salsinha, Manjericao, Alho, Pimentão colorido	Pão, Creme de soja preta e kinako	631 751 500
11	金	Leite, Peixe (carapau), Peixe Bonito seco ralado, Tofu grosso frito, Missô	Chingensai, Broto de feijão, Cenoura, Milho, Cebola, Shimeji (cogumelo), Cebolinha, Salsinha	Arroz, Farinha de rosca, Óleo, Gergelim, Amido, Açúcar, Farinha de trigo	613 773 483
14	月	Leite, Carne de porco, Frango, Nori (alga), Tofu	Espinafre, Broto de Feijão, Cenoura, Raiz de bardana, Cebolinha branca, Cebola, Gengibre, Alho	Arroz, Batata inglesa, Amido, Gergelim, Açúcar	601 772 453
15	火	Leite, Carne de Porco, Hijiki (alga), Atum	Broto de feijão, Cenoura, Broto de bambu, Kikurage (cogumelo), Cebolinha, Pepino, Nirá, Repolho, Gengibre, Cebola	Macarrão de lámen, Arroz (primário e ginásio), Farinha de trigo, Óleo, Gergelim, Amido	636 804 453
16	水	Leite, Frango, Tofu grosso frito, Missô	Alho, Gengibre, Aspargo, Repolho, Cenoura, Milho, Shitake (cogumelo), Cebola, Cebolinha	Arroz, Óleo de gergelim, Gergelim	611 773 478
17	木	Leite, Peixe (Hoki), Kombu (alga), Wakame (alga), Presunto, Bacon	Repolho, Cenoura, Pepino, Komatsuna, Cebola	Pão, Açúcar mascavo, Farinha de rosca, Batata inglesa, Óleo, Macarrão, Amido, Farinha de trigo	617 753 469
18	金	Leite, Carne de porco, Frango, Atum, Bacon	Cebola, Repolho, Cenoura, Pepino, Brócolis, Tomate, Morango	Arroz, Óleo, Batata inglesa, Crepe, Amido, Açúcar	666 820 539
21	月	Leite, Carne de porco, Frango, Tofu grosso frito	Gengibre, Broto de feijão, Pepino, Cebola, Cenoura, Chingensai	Arroz, Farinha de trigo, Amido, Óleo, Gergelim, Óleo de gergelim, Macarrão harussame	665 838 521
22	火	Leite, Frango, Tofu fino frito, Carne de porco	Cenoura, Cebola, Shitake seco, Cebolinha, Broto de feijão, Pepino, Folha de shissô	Arroz (primário e ginásio), Macarrão de udon, Óleo, Açúcar, Farinha de rosca, Farinha de trigo, Amido, Batata inglesa	616 776 433
23	水	Leite, Salmão, Frango, Carne de porco, Missô, Tofu fino frito	Daikon (nabo) seco em tiras, Pepino, Cenoura, Konjac, Cebolinha	Arroz, Açúcar, Batata inglesa	591 748 461
24	木	Leite, Frango, Presunto, Bacon	Limão, Alface, Pepino, Tomate, Milho, Cebola, Repolho, Cenoura	Pão, Amido, Farinha de trigo, Óleo, Açúcar, Batata inglesa	612 751 471
25	金	Leite, Carne de porco, Ovo, Atum	Cebola, Cenoura, Soja verde, Alho, Maçã, Raiz de lótus, Raiz de bardana, Repolho	Arroz, Batata inglesa, Óleo, Gergelim, Açúcar	666 822 506
28	月	Leite, Carne de porco, Missô, Presunto, Wakame (alga), Tofu grosso frito	Pepino, Repolho, Nameko (cogumelo), Cebola, Cenoura, Cebolinha	Arroz, Açúcar, Gergelim	604 765 472
30	水	Leite, Peixe (serra-oriental), Natto (soja fermentada), Presunto, Missô, Tofu, Wakame (alga)	Gengibre, Alho, Espinafre, Repolho, Cenoura, Cebola, Shitake (cogumelo), Cebolinha	Arroz, Farinha de trigo, Amido, Óleo, Maionese	684 865 536

Apresentando a receita da "Salada de Nattô (soja fermentada)", que será servida no menu do dia 30/abril (qua):

* Ingredientes (4 porções) *		* Preparo *
Nattô partido	1 embalagem	① Cortar a cenoura em tiras finas, cozinhar rapidamente, esfriar e reservar.
Repolho	2 folhas (80g)	② Cozinhar o espinafre, esfriar em água gelada, cortar com 2 cm de espessura e espremer de leve para retirar o excesso de água.
Cenoura	1/4 de uma média	③ Cortar o presunto em tiras.
Espinafre	1/2 maço	④ Cortar o repolho em tiras finas.
Presunto	3 fatias	⑤ Em um recipiente, colocar a maionese, o missô e o shoyu e misturar bem.
Maionese	3 col. de sopa	⑥ Na tigela do passo ⑤, colocar o nattô, os vegetais (remover o excesso de água) e o presunto e misturar.
Missô	2/3 de col. de chá	
Shoyu	1/2 colher de chá	

