



11月こんだてひょう



令和4年(2022) 11月発行
出雲市立斐川学校給食センター

Menu da Refeição Escolar de Novembro

月	火	水	木	金
A "Certificação Oishii Shimane" é um certificado que comprova que as pessoas que produzem produtos agrícolas e florestais estão cultivando os melhores produtos, prestando atenção à segurança alimentar e protegendo o meio ambiente. Os cogumelos Shiitake fresco e as Cebolas deste mês são ingredientes com essa Certificação.	1 Udon com wakame Onigiri (Yochien sem) Leite Peixe com nabo ralado e shoyu Salada com gergelim e vinagre	2 Arroz Leite Frango grelhado Salada de daikon Sopa com almôndega de peixe	3 Dia da Cultura 	4 Menu Comum de Izumo Arroz Leite Porco frito Salada com peixe bonito seco ralado Sopa de missô com daikon
7 Arroz Leite Peixe frito Salada com Yukari Cozido de ingredientes variados em caldo de missô	8 Lamen em caldo salgado claro Onigiri (Yochien sem) Leite Rolinho primavera Salada de alga hijiki	9 Arroz Leite Carne de porco grelhada com gengibre Salada de tubérculos com gergelim Sopa de missô com Tofu grosso frito	10 Pão Geleia de Maçã Leite Almôndega com molho demi glace Salada de vegetais variados Consomê	11 Arroz Leite Peixe cozido no missô e yuzu Komatsuna cozido com shoyu Sopa com tofu e vegetais variados Caqui Fuyu

Semana do Arroz de Cultivo Especial (de 7 a 18 de novembro)

O "arroz de cultivo especial" é um arroz que é cultivado com menos pesticidas e fertilizantes químicos. O arroz que utilizaremos na refeições das escolas de Izumo foi cultivado em KamiNaoe, Hikawa-cho, no campo de arroz "MaiMai Tanbo" (no lado oeste da Escola Primária Nishino, em Hikawa). Neste ano letivo, nos meses de junho, novembro (de 7 a 18) e fevereiro (3 vezes por ano, por duas semanas em cada vez), faremos a "Semana do Arroz de Cultivo Especial", onde serviremos o "Arroz de Cultivo Especial Kinu Musume". Vamos todos experimentar!



14 Arroz Leite Carne de porco com molho de cebolinha branca Salada de batata doce Sopa clara de tofu com shitake	15 Udon de farinha de arroz Onigiri (Yochien sem) Leite Peixe frito Salada com molho de figo	16 Arroz Leite Croquete de inhame Salada de Komatsuna com alga Sopa de missô com carne de porco e vegetais	17 Pão de açúcar mascavo Leite Frango grelhado com molho de figo Salada de repolho com gergelim e Jako (peixe pequeno) Sopa cremosa	18 Menu Oishii Izumo Arroz com curry com vegetais de Izumo Leite Peixe assado com limão e pimenta-do-reino Salada de alface
21 Arroz Leite Peixe teriyaki Salada de konjac e maionese ao estilo japonês Sopa de missô com batata doce	22 Espaguete com molho bolonhesa Minipão (Yochien sem) Leite Frango empanado com batata e arroz Salada Colorida	23 Dia de ação de graças ao trabalho 	24 Menu da escola Chubu Pão de cenoura Leite Bife de Hambúrguer com molho de tomate Salada de algas Sopa de letrinhas Torta de maçã	25 Arroz Leite Peixe com molho picante Salada de daikon com tempero chinês Sopa com ovo
28 Arroz Leite Peixe grelhado com sal Salada de couve-flor Sopa de missô com inhame	29 Lamen com caldo de osso de porco Onigiri (Yochien sem) Leite Abóbora e carne moída refogado Salada com vinagre adocicado	30 Tigela de arroz com carne moída e feijão temperado com curry Leite Salada 3 três cores Sopa com chingensai	Meta deste mês: Vamos comer depois de agradecer Nós usufruímos da vida de outros seres vivos para sobreviver. Além disso, até a comida chegar à nossa mesa, existem várias pessoas envolvidas, como os agricultores e cozinheiros. Com sentimento de gratidão, vamos comer sem	



※都合により献立を変更することがあります。

たべもののほたらき



エネルギー
(キロカロリー)

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
1	火	Leite, Tofu fino frito, Frango, Wakame (alga), Cavala(peixe)	Cebola, Cenoura, Shitake seco, Cebolinha, Daikon (nabo), Repolho, Pepino	Macarrão de udon, arroz (primário e ginásio), Óleo, Farinha de trigo, Amido, Açúcar, Gergelim	690 852 458
2	水	Leite, Frango, Atum, Carapau (peixe), Tofu fino frito, Missô	Daikon (nabo), Komatsuna (folha), Cenoura, Milho, Enoki (cogumelo), Cebolinha, Gengibre, Alho	Arroz, Óleo de Gergelim, Gergelim, Batata, Óleo	640 812 494
4	金	Leite, Carne de porco, Peixe Bonito seco ralado, Tofu fino frito, Missô	Komatsuna (folha), Broto de Feijão, Cenoura, Milho, Daikon (nabo), Cebola, Cebolinha branca, Gengibre	Arroz, Farinha de trigo, Amido, Óleo	660 848 504
7	月	Leite, Arenque-redondo (peixe), Frango, Bolinho frito de massa de peixe, Ovo de codorna, Kombu (alga), Missô	Cebolinha, Repolho, Pepino, Cenoura, Konjac, Daikon (nabo), Folha de shissô	Arroz, Farinha de trigo, Amido de milho, Farinha de arroz, Óleo, Inhame, Açúcar	643 825 491
8	火	Leite, Carne de porco, Hijiki (alga), Atum, Farinha de soja	Repolho, Broto de feijão, Cenoura, Broto de bambu, Cebolinha branca, Cebola, Gengibre, Pepino, Komatsuna (folha)	Macarrão de lámen, Arroz (primário e ginásio), Óleo, Macarrão harusame, Farinha de trigo, Amido, Açúcar, Óleo de gergelim	710 822 480
9	水	Leite, Carne de porco, Atum, Tofu grosso frito, Missô	Raiz de bardana, Raiz de lótus, Repolho, Cenoura, Cebola, Cebolinha branca, Gengibre, Alho	Arroz, Batata, Gergelim	626 802 477
10	木	Leite, Frango, Carne de porco, Presunto, Peixe Bonito seco ralado, Kombu (alga), Linguíça de frango	Pepino, Tomate, Repolho, Milho, Cenoura, Cebola, Funashimeji (cogumelo)	Pão, Geleia de maçã, Batata, Açúcar, Óleo, Farinha de trigo	602 740 461
11	金	Leite, Agulhão-do-Japão (peixe), Missô, Peixe Bonito seco ralado, Tofu grosso frito	Yuzu (limão), Komatsuna (folha), Broto de feijão, Cenoura, Daikon (nabo), Raiz de bardana, Konjac, Cebolinha branca, Caqui	Arroz, Inhame, Açúcar, Farinha de Arroz	635 764 468
14	月	Leite, Carne de porco, Presunto, Tofu, Wakame (alga)	Cebolinha branca, Pepino, Milho, Cebola, Cenoura, Shitake, Cebolinha	Arroz, Batata doce, Maionese, Açúcar, Amido	653 838 499
15	火	Leite, Ovo, Tofu fino frito, Frango, Carapau (peixe), Presunto	Cenoura, Cebola, Cebolinha, Salsinha, Brócolis, Repolho, Yuzu (limão)	Macarrão de Udon, Farinha de arroz, Arroz (primário e ginásio), Óleo, Farinha de trigo, Amido, Geleia de figo, Açúcar, Gergelim	642 774 429
16	水	Leite, Carne de porco, Tofu fino frito, Missô, Nori (alga)	Cebola, Cenoura, Milho, Shitake, Komatsuna (folha), Repolho, Daikon (nabo), Raiz de bardana, Konjac, Cebolinha branca	Arroz, Batata doce, Batata, Farinha de rosca, Gergelim, Óleo	619 785 502
17	木	Leite, Frango, Peixe seco pequeno, bacon	Daikon, Repolho, Pimentão colorido, Nabo, Eringi (cogumelo), Cebola, Salsinha	Pão, Açúcar mascavo, Geleia de figo, Gergelim, Batata doce, Farinha de trigo	683 841 511
18	金	Leite, Carne de porco, Cavala-espanhola (peixe), Presunto	Cebola, Cenoura, Alho, Maçã, Limão, Salsinha, Alface, Pepino	Arroz, Batata Doce, Óleo	700 890 537
21	月	Leite, Olho-de-boi (peixe), Presunto, Soja, Tofu fino frito, Missô	Konjac, Repolho, Cenoura, Cebola, Shitake, Cebolinha branca	Arroz, Batata doce, Maionese, Açúcar	631 804 499
22	火	Leite, Carne bovina, Carne de porco, Frango	Cebola, Cenoura, Salsão, Cogumelo paris, Alho, Tomate, Salsinha, Repolho, Pimentão colorido, Pepino, Milho	Macarrão de espaguete, Pão (primário e ginásio), Batata, Farinha de arroz, Açúcar, Óleo, Gergelim	698 840 503
24	木	Leite, Carne de porco, Frango, Wakame (alga), Kombu (alga), Linguíça de frango	Cebola, Cenoura, Repolho, Komatsuna (folha), Maçã	Pão, Óleo, Gergelim, Açúcar, Macarrão, Batata, Farinha de arroz	732 890 561
25	金	Leite, Carapau (peixe), Wakame (alga), Bacon, Ovo	Alho, Daikon (nabo), Pepino, Cenoura, Cebola, Milho, Broto de bambu, Chingensai (folha), Pimentão colorido	Arroz, Óleo, Açúcar, Gergelim, Óleo de gergelim, Amido	662 848 504
28	月	Leite, Cavalinha, Presunto, Tofu grosso frito, Missô	Couve flor, Brócolis, Repolho, Cebola, Cenoura, Cebolinha branca	Arroz, Açúcar, Óleo, Inhame	621 753 461
29	火	Leite, Carne de porco, Missô, Wakame (alga), Presunto	Broto de Feijão, Broto de bambu, Cenoura, Kikurage (cogumelo), Cebolinha branca, Alho, Abóbora, Repolho, Repolho roxo, Cebola	Macarrão de lámen, Arroz (primário e ginásio), Óleo, Farinha de rosca, Açúcar, Amido, Farinha de trigo	658 825 472
30	水	Leite, Carne bovina, Carne de porco, Soja, Feijão vermelho, Tofu grosso frito	Espinafre, Broto de feijão, Cenoura, Cebola, Cenoura, Shimeji (cogumelo), Chingensai (folha), Gengibre	Arroz, Óleo, Gergelim, Açúcar, Óleo de gergelim, Macarrão harusame	635 816 488