






12月こんだてひょう



令和4年(2022)12月発行
出雲市斐川立 学校給食センター

Menu da Refeição Escolar de Dezembro

月	火	水	木	金
 <p>Ganhamos carne bovina japonesa (Wagyū) de presente da empresa Fujimasu! ~Gado exposto nas "Olimpiadas do Wagyū" na Refeição Escolar~</p> <p>Na Competição Nacional de Wagyu (realizada 1 vez a cada 5 anos), o "Shimane Wagyu" alcançou excelentes resultados, sendo classificado como o número 1 do Japão no quesito qualidade da carne. A empresa "Fazenda Fujimatsu", que participou desta competição e foi premiada, doou "Shimane Wagyu" para a refeição escolar. Usaremos a carne no "Ensopado cremoso de carne" do dia 1º (quinta). Aprecie a deliciosa carne Wagyu local com gratidão.</p>			<p>1</p>  <p>Pão</p> <p>Creme doce de Feijão Preto e Leite</p> <p>Salmão assado com ervas</p> <p>Salada com molho de figo</p> <p>Ensopado cremoso de carne</p>	<p>2</p> <p>Arroz</p> <p>Leite</p> <p>Peixe frito</p> <p>Salada com amêndoas</p> <p>Sopa de missô com porco e vegetais</p>
<p>5</p> <p>Arroz</p> <p>Leite</p> <p>Carne de porco frita</p> <p>Salada de algas</p> <p>Sopa de Harusame</p>	<p>6</p> <p>Espaguete cremoso</p> <p>Minipão (Yochien sem)</p> <p>Leite</p> <p>Hambúrguer de tofu</p> <p>Salada Coleslaw</p>	<p>7</p> <p>Arroz</p> <p>Leite</p> <p>Peixe cozido com daikon (ralado)</p> <p>Salada com algas</p> <p>Sopa com tofu e vegetais variados</p>	<p>8</p> <p>Menu da Hikawa Nishichu</p> <p>Pão de açúcar mascavo</p> <p>Leite</p> <p>Frango frito</p> <p>Salada de vegetais variados</p> <p>Minstrone</p> <p>Crepe de tangerina</p>	<p>9</p> <p>Arroz</p> <p>Leite</p> <p>Peixe assado</p> <p>Salada de natto</p> <p>Sopa de missô com cogumelo nameko</p>
<p>12</p> <p>Arroz</p> <p>Leite</p> <p>Rolinho primavera</p> <p>Salada com alga kombu</p> <p>Sopa de gergelim e conserva de acelga</p>	<p>13</p> <p>Udon com age (tofu fino frito)</p> <p>Onigiri (Yochien sem)</p> <p>Leite</p> <p>Croquete</p> <p>Vegetais cozidos com shoyu</p>	<p>14</p> <p>Arroz com curry de batata doce</p> <p>Leite</p> <p>Omelete</p> <p>Salada de vegetais variados</p>	<p>15</p> <p>Pão de abóbora</p> <p>Leite</p> <p>Bife de hambúrguer com ketchup</p> <p>Salada colorida</p> <p>Sopa com vegetais do inverno</p>	<p>16</p> <p>Menu Oishii Izumo</p> <p>Arroz</p> <p>Leite</p> <p>Peixe com molho de cebolinha branca</p> <p>Salada de batata doce Nihihama</p> <p>Misoshiru com shitake de Izumo</p>
<p>19</p> <p>Arroz</p> <p>Leite</p> <p>Carne de porco assada</p> <p>Salada de wakame (alga) avinagrado</p> <p>Sopa com bolinho de farinha de trigo e vegetais</p>	<p>20</p> <p>Champon (tipo de lámen)</p> <p>Onigiri (Yochien sem)</p> <p>Leite</p> <p>Almôndega de carne com molho doce avinagrado</p> <p>Salada três cores</p>	<p>21</p> <p>Menu comum de Izumo</p> <p>Menu do Solstício de Inverno</p> <p>Arroz</p> <p>Leite</p> <p>Frango assado temperado com yuzu</p> <p>Salada de daikon (nabo) e gergelim com maionese</p> <p>Sopa de missô com batata doce</p>	<p>22</p> <p>Pão</p> <p>Creme de chocolate</p> <p>Leite</p> <p>Peixe assado com lemon pepper</p> <p>Salada de frango</p> <p>Sopa de ovo</p>	

~ Meta deste mês ~

Comer sem deixar sobras para não adoecer por conta do frio.

かんせんしょうよぼう 感染症予防に「**ビタミンACE**」を!

Este é um período muito propenso a pegar doenças infecciosas como resfriados, influenza e norovírus, pois a temperatura está mais baixa e o ar está mais seco. Tenham uma alimentação balanceada, comendo sem deixar sobrar para viver com saúde.

ビタミンA

色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる

ほうれん草、レバー、ウナギ、にんじん、かぼちゃ

ビタミンC

野菜、果物、いも類に多く含まれる

ブロッコリー、いちご、あかピーマン、かき、キウイフルーツ、じゃがいも

ビタミンE

色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる

アーモンド、かぼちゃ、モロヘイヤ、ひまわり油、トラウトサーモン



※O menu pode alterar.

たべものののほたらき



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
1	木	Leite, Salmão, Carne bovina	Repolho, Pepino, Cenoura, Cebola, Tomate, Milho, Yuzu (limão), Manjeriçao, Salsinha, Alho	Pão, Batata, Óleo, Geleia de figo, Creme de feijão preto e kinako, Farinha de trigo	666 805 517
2	金	Leite, Carapau (peixe), Carne de porco, Tofu fino frito, Missô	Komatsuna (folha), Broto de feijão, Cenoura, Raiz de Bardana, Daikon (nabo), Cebolinha	Arroz, Óleo, Amêndoa, Batata doce, Farinha de rosca, Farinha de trigo	647 818 514
5	月	Leite, Carne de porco, Kombu (alga), Wakame (alga), Atum, Tofu	Gengibre, Repolho, Cenoura, Brócolis, Cebola, Cebolinha branca	Arroz, Farinha de trigo, Amido, Óleo, Macarrão harusame	641 825 490
6	火	Leite, Frango, Tofu, Carne de porco, Presunto	Cebola, Cenoura, Cogumelo Paris, Milho, Chingensai (folha), Repolho, Pepino	Macarrão de espaguete, Pão (primário e ginásio), Açúcar, Amido, Óleo, Manteiga, Farinha de trigo, Farinha de rosca	680 832 495
7	水	Leite, Agulhão japonês (peixe), Nori (alga), Frango, Tofu	Komatsuna (folha), Repolho, Cenoura, Raiz de bardana, Cebolinha branca, Daikon (nabo)	Arroz, Gergelim, Inhame, Açúcar, Amido	588 747 473
8	木	Leite, Frango, Presunto, Peixe Bonito seco ralado, Kombu (alga), Bacon, Feijão branco	Gengibre, Alho, Pepino, Repolho, Tomate, Milho, Cenoura, Cebola, Salsinha, Tangerina	Pão, Açúcar mascavo, Amido, Farinha de trigo, Óleo, Açúcar, Batata, Crepe	754 920 588
9	金	Leite, Cavala (peixe), Soja fermentada, Presunto, Missô, Tofu grosso frito	Espinafre, Repolho, Cenoura, Nameko (cogumelo), Cebola, Cebolinha	Arroz, Maionese	676 826 502
12	月	Leite, Carne de porco, Kombu (alga), Tofu grosso frito, Missô, Hijiki (alga)	Repolho, Broto de Feijão, Cenoura, Daikon (nabo), Konjac, Cebolinha, Conserva de acelga, Gengibre, Cebola	Arroz, Óleo, Óleo de gergelim, Gergelim, Farinha de trigo, Macarrão Harusame	640 782 482
13	火	Carne bovina, Frango, Tofu fino frito, Peixe Bonito seco ralado, Carne de porco	Cenoura, Cebola, Cogumelo Shitake seco, Cebolinha, Komatsuna (folha), Broto de feijão, Milho	Macarrão Udon, Arroz (primário e ginásio), Óleo, Batata, Farinha de trigo, Farinha de rosca	680 792 442
14	水	Leite, Carne de porco, Ovo	Cebola, Cenoura, Alho, Maçã, Repolho, Pepino, Daikon (nabo), Folha de mostarda, Berinjela, Raiz de lótus, Folha de shissô, Gengibre, Soja verde	Arroz, Batata doce, Óleo, Açúcar, Farinha de trigo	649 849 510
15	木	Leite, Carne de porco, Frango, Bacon, Leite de soja	Abóbora, Cebola, Maçã, Repolho, Pimentão colorido, Pepino, Milho, Acelga, Daikon (nabo), Cenoura	Pão, Açúcar, Farinha de trigo	598 752 435
16	金	Leite, Cavala espanhola (peixe), Tofu grosso frito, Missô	Cebolinha, Brócolis, Cenoura, Shitake (cogumelo), Cebola	Arroz, Amido, Açúcar, Batata doce, Maionese	711 914 542
19	月	Leite, Carne de porco, Missô, Wakame (alga), Tofu fino frito	Repolho, Pepino, Cenoura, Cogumelo shitake seco, Acelga, Espinafre	Arroz, Gergelim, Açúcar, Batata, Farinha de trigo, Amido	634 812 483
20	火	Leite, Carne de porco, Kamaboko (Bolo de massa de peixe), Frango	Repolho, Cogumelo Shitake seco, Cenoura, Broto de bambu, Cebolinha, Alho, Komatsuna (folha), Broto de feijão, Cebola	Macarrão de lámen, Arroz (primário e ginásio), Açúcar, Amido, Óleo, Gergelim, Óleo de gergelim	654 798 441
21	水	Leite, Frango, Presunto, Tofu, Missô	Yuzu (limão), Daikon (nabo), Pepino, Milho, Konjac, Cenoura, Cebolinha branca	Arroz, Açúcar, Maionese, Gergelim, Batata doce	662 843 513
22	木	Leite, Cavala espanhola (peixe), Frango, Bacon, Ovo	Limão, Repolho, Repolho roxo, Brócolis, Cebola, Cenoura, Salsinha	Pão, Pasta de chocolate, Óleo, Batata, Farinha de rosca	625 758 485

Receita・・・Salada de Natto (soja fermentada) (Menu do dia 9 / dez)

* Ingredientes (4 porções) *

Espinafre	80g
Repolho	80g
Cenoura	25g
Natto partido	40g
Presunto	40g
Missô	1/2 colher de chá
Maionese	3 colheres de sopa

* Preparo *

- ① Ferva bastante água em uma panela, cozinhe a cenoura e o espinafre e corte em um tamanho que seja fácil para comer.
- ② Corte o repolho em tiras finas.
- ③ Corte o presunto em um tamanho que seja fácil para comer.
- ④ Misture a maionese com o missô, depois junte o shoyu. Misture e reserve.
- ⑤ Acrescente o natto partido e os ingredientes dos passos ① ② e ③ ao molho do passo ④ e misture ligeiramente.

