






1月こんだてひょう


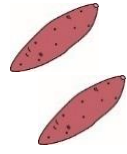


Menu da Refeição Escolar de Janeiro



令和5年(2023) 1月発行
出雲市立斐川学校給食センター

月	火	水	木	金
Feliz Ano Novo! Mais um ano se inicia. Tenha em mente que, para nos mantermos saudáveis também este ano, devemos ter uma alimentação equilibrada. A meta da merenda escolar deste mês é "Vamos conhecer a refeição escolar!" . Vamos aprender sobre a história da merenda escolar e as pessoas envolvidas nela! 		11 Arroz Leite Olho-de-boi com molho teriyaki Salada de daikon (nabo) e cenoura Sopa com legumes e tubérculos variados Tangerina	12 Pão de açúcar mascavo Leite Bolinho frito de carne moída com soja verde Salada de algas Sopa de letrinhas	13 Arroz Leite Frango com molho agridoce Salada de brócolis Sopa de gergelim e Kimuchi 
16 Menu Comum de Izumo Arroz Leite Hambúrguer com molho de cebola Salada com gergelim Sopa de missô com batata	17 Espaguete com molho bolonhesa Minipão (yochiem sem) Leite Omelete Salada de daikon	18 Arroz Leite Peixe cozido com missô e yuzu Cenoura e raiz de bardana refogados com shoyu Sopa de macarrão Harusame	19  Pão Leite Bife de carne de porco com molho Salada com gergelim e Jako (peixe pequeno) Sopa cremosa de cenoura	20 Menu escolhido pela Shuffo Shogakko Arroz Leite Frango ao molho teriyaki Salada de vegetais variados Sopa de missô com porco e vegetais

Semana da Refeição Escolar

23 Menu do início da merenda escolar Arroz Leite Salmão assado Salada de acelga e algas Sopa com bolinho de farinha de trigo e vegetais 	24 Menu com ingredientes locais Udon de farinha de arroz com vários ingredientes Onigiri (Yochien sem) Leite Peixe frito Salada de batata doce 	25 Menu Oishii Izumo Arroz com curry de cebolinha Kamiari Leite Bife de presunto Salada de couve-flor  	26 Menu de intercâmbio Pão com queijo Leite Frango Frito Salada colorida Sopa de grão de bico	27 Menu nostálgico Arroz Leite Carne de baleia frita Komatsuna cozida com shoyu Sopa de Missô com tofu
--	---	---	---	--

※O menu pode alterar.



Do dia 23 (seg) ao dia 27 (sex) de janeiro, será realizada na cidade de Izumo a "Semana da Refeição Escolar". Neste período, serviremos menus diferenciados com o objetivo de se aprofundar acerca da refeição escolar, como um menu feito com diversos ingredientes de Izumo, um menu que era servido antigamente, etc. Que tal aproveitar esta oportunidade para conversar também com sua família sobre a refeição escolar?

知っているかな 学校給食の歴史

学校給食の始まり

日本の学校給食は、明治22年に山形県の私立忠愛小学校において始まったとされています。この給食は、貧しくて生活に困っている子どもたちを対象に無償で出されたものでした。現在は、子どもたちの健康の増進や位体の向上を図ること、そして教材としての役割があります。



学校給食の献立の移りかわり

明治22年	昭和22年	昭和25年	昭和40年	昭和52年
おにぎり・塩さけ・菜の濃物	ミルク(脱脂粉乳)・トマトンチュー	コッパン・ミルク(脱脂粉乳)・ポタージュスープ・クロック・せんキャベツ・マーガリン	ソフトめんのカレーあんかけ・牛乳・甘酢あえ・果物(黄桃)・チーズ	カレーライス・牛乳・塩もみ・果物(バナナ)・スープ



今の給食とくらべたり、ご家庭で給食の思い出を話したりしてみませんか?



たべもののほたらき

エネルギー
(キロカロリー)
Energia
(Caloria)

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 とどめる食品 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
11	水	Leite, Olho de boi (peixe), Wakame (alga), Frango, Kamaboko (Bolo de massa de peixe)	Daikon (nabo), Cenoura, Acelga, Raiz de bardana, Tangerina, Cogumelo shiitake seco	Arroz, Gergelim, Açúcar, Batata doce, Amido	596 748 479
12	木	Leite, Tofu, Frango, Kombu (alga), Wakame (alga), Presunto, Bacon	Soja verde, Repolho, Cenoura, Cebola, Cebolinha branca, Daikon (nabo)	Pão, Açúcar mascavo, Óleo, Farinha de rosca, Macarrão, Batata, Amido	596 761 472
13	金	Leite, Frango, Atum, Carne de porco, Tofu grosso frito, Missô	Cebola, Maçã, Brócolis, Cenoura, Repolho, Daikon (nabo), Konjac, Cebolinha, Kimuchi de acelga (um tipo de conserva)	Arroz, Amido, Farinha de tripo, Óleo, Açúcar, Óleo de gergelim, Gergelim	678 869 515
16	月	Leite, Frango, Carne de porco, Tofu grosso frito, Missô	Cebola, Espinafre, Broto de feijão, Cenoura, Cebolinha	Arroz, Amido, Gergelim, Batata	632 813 470
17	火	Leite, Carne de porco, Ovo, Atum	Cebola, Cenoura, Salsão, Cogumelo Paris, Cenoura, Salsinha, Daikon (nabo), Repolho, Tomate	Macarrão de espaguete, Pão (primásio e ginásio), Óleo	643 793 468
18	水	Leite, Agulhão (peixe), Missô, Carne de porco, Tofu grosso frito	Raiz de bardana, Cenoura, Vagem, Cebola, Chingensai (folha), Yuzu (limão)	Arroz, Óleo, Gergelim, Óleo de gergelim, Macarrão harusame, Açúcar	592 789 472
19	木	Leite, Carne de porco, Kombu (alga), Wakame (alga), Peixe seco pequeno, Bacon	Repolho, Pepino, Cenoura, Cebola, Cenoura, Maçã, Eringi (cogumelo), Salsinha	Pão, Óleo, Açúcar, Gergelim, Batata	623 780 467
20	金	Leite, Frango, Presunto, Kombu (alga), Peixe Bonito seco ralado, Carne de porco, Tofu fino frito, Missô	Pepino, Repolho, Tomate, Milho, Cenoura, Raiz de bardana, Cebolinha, Cenoura, Gengibre, Daikon (nabo)	Arroz, Óleo, Açúcar, Batata doce	637 807 493
23	月	Leite, Nori (alga), Salmão, Tofu fino frito, Missô	Espinafre, Acelga, Cenoura, Cogumelo Shiitake seco, Daikon (nabo), Cebolinha Kamiari	Arroz, Batata doce, Farinha de trigo, Amido	591 749 453
24	火	Leite, Carapau (peixe), Carne de porco, Tofu fino frito	Brócolis, Cenoura, Cebola, Cebolinha branca, Cogumelo Shiitake seco	Farinha de arroz, Macarrão de udon, Arroz (primário e ginásio), Farinha de rosca, Óleo, Batata doce, Maionese, Amido	696 849 486
25	水	Leite, Carne de porco, Atum, Presunto	Cebolinha Kamiari, Cenoura, Couve flor, Brócolis, Repolho, Maçã	Arroz, Batata, Açúcar, Óleo	663 841 510
26	木	Leite, Queijo, Frango, Linguíça de frango, Grão de bico	Cenoura, Salsinha, Repolho, Cenoura, Pepino, Milho, Cebola, Tomate	Pão, Amido, Farinha de trigo, Gergelim, Batata, Óleo	659 822 485
27	金	Leite, Carne de baleia, Peixe Bonito seco ralado, Tofu, Missô	Komatsuna (folha), Broto de feijão, Cenoura, Cebola, Shimeji (cogumelo), Cebolinha branca, Daikon (nabo)	Arroz, Óleo, Gergelim, Amido	586 753 449
30	月	Leite, Carne de porco, Soja fermentada, Presunto, Missô, Tofu grosso frito, Wakame (alga)	Daikon (nabo), Espinafre, Repolho, Cenoura, Cebola, Cogumelo Shiitake seco, Cebolinha	Arroz, Açúcar, Amido, Maionese	643 826 491
31	火	Leite, Carne de porco, Sardinha, Wakame (alga)	Broto de feijão, Cenoura, Milho, Kikurage (cogumelo), Cebolinha branca, Alho, Daikon (nabo), Pepino	Arroz (primário e ginásio), Macarrão de lámen, Farinha de rosca, Gergelim, Óleo de gergelim, Farinha de trigo	699 843 513

◎Cuidem da saúde para não pegarem gripe no 3º período!!!◎



Dormir cedo
Acordar cedo
Café da manhã

