



# 2月こんだてひょう

## Menu da Refeição Escolar de Fevereiro



大好き☆出雲!

令和5年(2023) 2月発行  
出雲市立斐川学校給食センター

月	火	水	木	金
<p><b>A meta da refeição escolar deste mês é:</b> <u>vamos comer pensando na saúde!</u></p> <p><b>Semana do arroz de cultivo especial: de 6 à 17 de fevereiro</b> Serviremos o "Arroz de Cultivo Especial Kinu Musume" produzido no "Mai mai tanbo", em Hikawa, que é livre de agrotóxicos e fertilizantes químicos. Vamos todos experimentar!</p>		<p>1</p> <p>Arroz</p> <p>Leite</p> <p>Peixe grelhado temperado com gengibre</p> <p>Salada com vinagre adocicado</p> <p>Sopa de missô com porco e vegetais.</p>	<p>2</p> <p>Pão </p> <p>Leite</p> <p>Bolinho frito de carne moída</p> <p>Salada de alface e milho</p> <p>Sopa de abóbora</p>	<p>3 <b>Menu do Setsubun</b></p> <p>Arroz </p> <p>Leite</p> <p>Mini sardinha frita em farinha de arroz</p> <p>Salada de komatsuna com gengibre</p> <p>Sopa com tofu e vegetais variados</p> <p>Torta de Tangerina</p>
<p>6</p> <p>Arroz</p> <p>Leite</p> <p>Peixe com molho de daikon ralado</p> <p>Salada com algas</p> <p>Sopa de ovo</p>	<p>7</p> <p>Udon com age (tofu frito)</p> <p>Onigiri (Yochien sem)</p> <p>Leite</p> <p>Abóbora e carne moída refogada</p> <p>Salada com molho de figo</p>	<p>8</p> <p>Arroz</p> <p>Leite</p> <p>Peixe assado com lemon pepper</p> <p>Salada de raiz de barnada</p> <p>Sopa de missô com daikon</p>	<p>9</p> <p>Pão de açúcar mascavo</p> <p>Leite</p> <p>Frango frito</p> <p>Salada colorida</p> <p>Sopa de letrinhas</p>	<p>10</p> <p>Arroz</p> <p>Leite</p> <p>Carne de porco grelhada</p> <p>Salada de algas</p> <p>Sopa de harussame </p>
<p>13</p> <p>Arroz</p> <p>Leite</p> <p>Peixe grelhado</p> <p>Salada de soja fermentada</p> <p>Sopa de missô com wakame </p>	<p>14</p> <p>Lamen com caldo de osso de porco</p> <p>Onigiri (Yochien sem)</p> <p>Leite</p> <p>Rolinho primavera</p> <p>Salada de daikon com tempero chinês </p>	<p>15</p> <p>Arroz com curry </p> <p>Leite</p> <p>Omelete</p> <p>Salada de vegetais variados</p>	<p>16</p> <p>Pão</p> <p>Geleia de maçã</p> <p>Leite</p> <p>Peixe frito</p> <p>Salada de vegetais variados</p> <p>Consomê</p>	<p>17 <b>Dia do Menu Oishii Izumo</b></p> <p>Arroz</p> <p>Leite</p> <p>Porco grelhado com missô</p> <p>Salada de Asukko </p> <p>(vegetal típico da região)</p> <p>Sopa com bolinho de farinha de trigo e vegetais</p>
<p>20</p> <p>Arroz</p> <p>Leite</p> <p>Almôndega japonesa frita com tubérculos</p> <p>Salada três cores</p> <p>Sopa de kimchi</p>	<p>21 <b>Menu Comum de Izumo</b></p> <p>Espaguete cremoso</p> <p>Mini pão com abacaxi (Yochien sem)</p> <p>Leite</p> <p>Peixe frito</p> <p>Salada verde</p>	<p>22</p> <p>Tigela de arroz com lascas de peixe</p> <p>Leite</p> <p>Salada com daikon e maionese</p> <p>Sopa de wakame</p>	<p>23 <b>Aniversário do Imperador</b></p> <p></p>	<p>24</p> <p>Arroz</p> <p>Leite</p> <p>Bife de Hambúrguer com molho de cebola</p> <p>Salada com amêndoas</p> <p>Sopa de missô com batata doce</p>
<p>27</p> <p>Arroz</p> <p>Leite</p> <p>Frango grelhado com marmelada</p> <p>Salada de couve-flor e maionese</p> <p>Sopa de missô com cogumelo nameko </p>	<p>28</p> <p>Udon com vários ingredientes</p> <p>Onigiri (Yochien sem)</p> <p>Leite</p> <p>Croquete</p> <p>Salada com gergelim e Jako (peixe pequeno)</p>	<p><b>Vamos cuidar da saúde intestinal!</b> ~O funcionamento do intestino~</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Digere alimentos e absorve nutrientes. (intestino delgado)</li> <li>○ Absorve a água e remove substâncias indesejáveis do corpo. (Int.)</li> <li>○ As bactérias intestinais ajudam a digestão e o sistema imunológico, que protege o organismo contra os agentes patogênicos.</li> </ul> <p></p>		<p><b>Hábitos alimentares para um intestino saudável</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Comer verduras e vegetais. (nutrientes para as bactérias intestinais)</li> <li>○ Comer 3 refeições por dia.</li> <li>○ Evitar comer muita carne.</li> <li>○ Comer alimentos fermentados.</li> </ul>

※O menu pode alterar.

★ Ter uma vida regrada

# たべもののほたらき



エネルギー  
(キロカロリー)

Primário  
Ginásio  
Jardim de  
Infância

日	曜日	おもに体をつくる 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	エネルギー (キロカロリー)
1	水	Leite, Peixe (saba), Presunto, Carne de porco, Tofu fino frito, Missô	Gengibre, Komatsuna (folha), Repolho, Cenoura, Raiz de Bardana, Konjac, Cebolinha	Arroz, Batata Doce, Açúcar	662 808 490
2	木	Leite, Carne de porco, Frango, Bacon	Cebola, Alface, Pepino, Cenoura, Milho, Abóbora, Salsinha	Pão, Farinha de rosca, Farinha de trigo, Amido, Óleo	684 841 554
3	金	Leite, Peixe (sardinha), Frango, Tofu fino frito	Komatsuna (folha), Repolho, Cenoura, Konjacm Raiz de bardana, Cebolinha Kamiari, Tangerina	Arroz, Óleom Gergelim, Batata Doce, Torta	726 898 578
6	月	leite, Peixe (carapau), Alga (nori), Tofu grosso frito, Ovo	Daikon (nabo), Komatsuna (folha), Broto de feijão, Cenoura, Cebola, Shitake, Cebolinha branca	Arroz, Amido, Açúcar, Óleo	618 791 470
7	火	Leite, Frango, Óleo, Carne de porco	Cebola, Cenoura, Shitake seco, Cebolinha, Abóbora, Repolho, Brócolis, Yuzu (limão)	Udon, Arroz (primário e ginásio), Óleo, Farinha de rosca, Farinha de trigo, Amido, Geleia de figo	628 788 433
8	水	Leite, Peixe (serra-oriental), Frango, Tofu grosso frito, Missô	Limão, Salsinha, Raiz de bardana, Cenoura, Pepino, Daikon (nabo), Enoki (cogumelo), Cebolinha	Arroz, Gergelim, Maionese, Óleo	639 811 491
9	木	Leite, Frango, Atum, Linguíça de frango	Gengibre, Alho, Repolho, Pimentão colorido, Pepino, Cenoura, Cebola, Komatsuna (folha)	Pão, Açúcar mascavo, Batata Inglesa, Macarrão, Amido, Farinha de trigo, Óleo	695 871 520
10	金	Leite, Frango, Missô, Wakame (alga), Kombu (alga), Tofu grosso frito	Cenoura, Repolho, Komatsuna (folha), Cebola, Acelga	Arroz, Macarrão Harusame, Gergelim	602 773 460
13	月	Leite, Salmão, Soja fermentada, Presunto, Missô, Tofu fino frito, Wakame (alga)	Espinafre, Repolho, Cenoura, Cebola	Arroz, Batata Inglesa, Maionese	634 804 485
14	火	Leite, Carne de porco, Hijiki (alga), Atum, Missô	Repolho, Broto de feijão, Cenoura, Broto de bambu, Cebolinha branca, Alho, Daikon (nabo), Pepino, Cebola, Cebolinha, Gengibre	Macarrão de lâmen, Arroz (primário e ginásio), Óleo, Farinha de trigo, Açúcar, Óleo de gergelim, Macarrão Harusame	669 796 550
15	水	Leite, Frango, Ovo	Cebola, Cenoura, Maçã, Repolho, Pepino, Daikon (nabo), Folha de mostarda, Berinjela, Raiz de lótus, Folha de shissô, Gengibre	Arroz, Batata doce, Óleo, Açúcar	660 824 495
16	木	Leite, Peixe (hoki), Presunto, Kombu (alga), Peixe (Bonito) seco ralado, Bacon	Pepino, Repolho, Cenoura, Milho, Tomate, Cebola, Espinafre	Pão, Geleia de maçã, Farinha de trigo, Farinha de rosca, Óleo, Açúcar, Batata Inglesa, Amido	622 759 481
17	金	Leite, Carne de porco, Missô, Atum, Tofu fino frito	Asukko (tipo de verdura) , Repolho, Cenoura, Acelga, Cebolinha Kamiari	Arroz, Batata doce, Gergelim, Farinha de trigo, Amido, Óleo	670 860 509
20	月	Leite, Frango, Carne de porco, Tofu grosso frito, Missô	Cebola, Raiz de lótus, Raiz de bardana, Espinafre, Broto de feijão, Cenoura, Daikon (nabo), Konjac, Cebolinha, Kimchi de acelga	Arroz, Batata doce, Farinha de rosca, Açúcar, Óleo de gergelim, Gergelim, Amido	622 767 478
21	火	Leite, Frango, Salmão	Cebola, Cenoura, Eringi (cogumelo), Chingensai (folha), Manjericão, Repolho, Pimentão colorido, Pepino, Alface, Abacaxi	Macarrão de Espaguete, Pão (primário e ginásio), Óleo, Manteiga, Amido	713 905 493
22	水	Leite, Peixe (cavala), Okara (resíduo da fabricação do tofu), Presunto, Wakame (alga), Tofu grosso frito, Bacon	Cenoura, Ervilha, Gengibre, Daikon (nabo), Replho, Milho, Cebola, Broto de feijão	Arroz, Maionese, Açúcar, Óleo	602 769 459
24	金	Leite, Carne de porco, Frango, Tofu grosso frito, Missô	Cebola, Komatsuna (folha), Repolho, Cenoura, Shitakem Cebolinha, Alho, Gengibre	Arroz, Amêndoas, Batata doce, Amido	644 827 479
27	月	Leite, Frango, Soja, Tofu, Missô	Brócolis, Couve-flor, Repolho, Cenoura, Nameko (cogumelo), Daikon (nabo), Cebolinha branca	Arroz, Maionese, Marmelada	621 787 480
28	火	Leite, Carne de porco, Tofu fino frito, Alga, Kombu (alga), Peixe seco pequeno	Cebola, Cenoura, Shitake seco, Cebolinha, Repolho, Komatsuna (folha)	Macarrão de udon, Arroz (primário e ginásio), Batata inglesa, Amido, Farinha de trigo, Farinha de rosca, Gergelim	641 807 455