



3月こんだてひょう

令和5年(2023) 3月発行
出雲市立斐川学校給食センター

Menu da Refeição Escolar de Março

月	火	水	木	金
<p>Meta da Refeição Escolar deste mês: Vamos recordar este 1 ano de refeição escolar!</p> 		<p>1 Menu comemorativo de formatura</p> <p>Arroz</p> <p>Leite</p> <p>Carne bovina em cubos</p> <p>Salada de alga hijiki</p> <p>Consomê</p> <p>Bolo comemorativo</p>	<p>2</p> <p>Pão de açúcar mascavo</p> <p>Leite</p> <p>Porco com molho barbecue</p> <p>Salada de vegetais variados</p> <p>Sopa de letrinhas</p>	<p>3 Menu do Hina Matsuri</p> <p>Chirashi-zushi</p> <p>Leite</p> <p>Salmão grelhado com missô</p> <p>Salada de raiz de bardana com gergelim</p> <p>Sopa leve com Fu em formato de flor</p> <p>Torta de maçã</p>
<p>6</p> <p>Arroz</p> <p>Leite</p> <p>Mirumêku (saborizador de leite)</p> <p>Frango com molho coreano</p> <p>Salada três cores</p> <p>Sopa de wakame</p>	<p>7</p> <p>Espagete com molho bolonhesa</p> <p>Minipão (Yochien sem)</p> <p>Leite</p> <p>Omelete</p> <p>Salada Coleslaw</p>	<p>8</p> <p>Arroz</p> <p>Leite</p> <p>Peixe cozido e daikon ralado</p> <p>Salada de Nattô</p> <p>Sopa de missô com batata</p>	<p>9</p> <p>Pão</p> <p>Creme de chocolate</p> <p>Leite</p> <p>Porco frito</p> <p>Salada de algas</p> <p>Sopa de leguminosas</p>	<p>10</p> <p>Arroz com curry</p> <p>Leite</p> <p>Peixe grelhado com ervas</p> <p>Salada de vegetais variados</p>
<p>13</p> <p>Arroz</p> <p>Leite</p> <p>Mini sardinha frita empanada em farinha de arroz</p> <p>Salada de komatsuna e algas</p> <p>Sopa com cogumelo nameko</p>	<p>14</p> <p>Lamen em caldo salgado claro</p> <p>Onigiri (Yochien sem)</p> <p>Leite</p> <p>Rolinho Primavera</p> <p>Salada de daikon com tempero chinês</p>	<p>15 Dia do Menu Oishii izumo</p> <p>Arroz</p> <p>Leite</p> <p>Carne bovina com molho de cebolinha branca</p> <p>Salada com gergelim e Jako</p> <p>Sopa com ovo e shitake de Izumo</p>	<p>16</p> <p>Pão de cenoura</p> <p>Leite</p> <p>Frango grelhado com lemon pepper</p> <p>Salada com atum</p> <p>Minestrone</p>	<p>17</p> <p>Arroz</p> <p>Leite</p> <p>Bolinho frito de carne moída com soja verde</p> <p>Refogado com hijiki</p> <p>Sopa de Harussame</p>
<p>20</p> <p>Arroz</p> <p>Leite</p> <p>Salmão frito</p> <p>Salada de daikon seco com vinagre</p> <p>Sopa com bolinho de farinha de trigo e legumes</p> <p>Tangerina da estação (Harumi)</p>	<p>21</p> <p>Equinócio da primavera</p>	<p>22</p> <p>Arroz</p> <p>Leite</p> <p>Peixe cozido com missô</p> <p>Salada de alga kombu</p> <p>Sopa de gergelim e Kimuchi</p>	<p>23</p> <p>Pão</p> <p>Geleia de morango</p> <p>Leite</p> <p>Carne de Hambúrguer com molho de cebola</p> <p>Salada de Alface</p> <p>Ensopado Cremoso</p>	<p>1年間よくがんばりましたね!</p> 

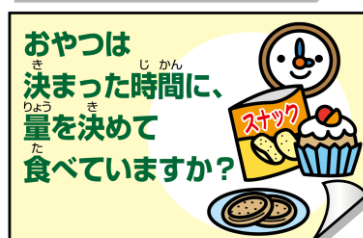
※O menu pode alterar.



ひ しょく せい かつ ふ かえ
日ごろの食生活を振り返ろう!



Parabéns pela formatura!
Faltam poucos dias para o fim deste ano letivo.
Recordando sobre o momento da refeição escolar durante este ano que passou, percebemos que cada um dos alunos progrediu significativamente, como passar a ser capaz de fazer os preparativos e a arrumação sem problemas e comer alimentos que antes não gostava. Vamos refletir, também, sobre seus hábitos alimentares diários.



たべもののほたらき

Energia
(Caloria)

日	曜日	おもに体をつくる もとになる食品	おもに体の調子を ととのえる食品	おもにエネルギーの もとになる食品	Primário Ginásio Jardim de Infância
1	水	Leite, Carne bovina, Hijiki (alga), Atum, Bacon	Cebola, Cenoura, Repolho, Cenoura, Brócolis, Eringi (cogumelo), Espinafre, Maçã, Purê de morango	Arroz, Óleo, Açúcar, Bolo, Farinha de trigo	756 937 607
2	木	Leite, Carne de porco, Presunto, Peixe (bonito) seco ralado, Kombu (alga), Linguíça de Frango	Alho, Gergelim, Limão, Pepino, Repolho, Tomate, Milho, Cenoura, Cebola	Pão, Açúcar mascavo, Açúcar, Óleo, Macarrão, Batata	614 768 458
3	金	Leite, Salmão, Frango, Tofu grosso frito, Fu (bolinho de glúten de trigo), Yuba (nata do leite de soja), Missô	Raiz de bardana, Cenoura, Pepino, Cebola, Enoki (cogumelo), Cebolinha, Broto de bambu, Raiz de lótus, Kanpyou (tiras de cabaça seca), Shitake seco, Maçã	Arroz, Gergelim, Açúcar, Torta	706 878 566
6	月	Leite, Frango, Wakame (alga), Tofu grosso frito	Espinafre, Broto de feijão, Cenoura, Cebola, Chingensai (folha)	Arroz, Amido, Farinha de trigo, Óleo, Gergelim, Açúcar, Óleo de gergelim, Mirumêku	673 854 522
7	火	Leite, Carne bovina, Ovo, Presunto	Cebola, Alho, Salsão, Cogumelo Paris, Cenoura, Tomate, Salsinha, Repolho, Pepino, Limão	Macarrão de Espaguete, Pão (primário e ginásio), Óleo, Açúcar	645 749 443
8	水	Leite, Peixe (agulhão), Nattô (soja fermentada), Presunto, Missô, Tofu fino frito, Wakame (alga)	Espinafre, Repolho, Cenoura, Cebola, Shijemi (cogumelo), Daikon (nabo)	Arroz, Maionese, Batata, Açúcar, Amido	658 842 528
9	木	Leite, Carne de porco, Amido, Kombu (alga), Wakame (alga), Bacon, Feijão vermelho, Feijão branco, Soja	Alho, Brócolis, Pepino, Cenoura, Cebola, Repolho, Salsão, Salsinha, Soja verde	Pão, Creme de chocolate, Amido, Farinha de trigo, Óleo	691 850 530
10	金	Leite, Carne bovina, Peixe (Serra-oriental)	Cebola, Cenoura, Soja verde, Cenoura, Repolho, Pepino, Daikon (nabo), Folha de mostarda, Berinjela, Raiz de lótus, Gengibre, Folha de shissô, Maçã, Manjericão,	Arroz, Batata Óleo	686 873 528
13	月	Leite, Peixe (sardinha), Nori (alga), Tofu grosso frito, Missô	Komatsuna, Repolho, Cenoura, Nameko (cogumelo), Cebola, Daikon (nabo), Cebolinha branca	Arroz, Óleo, Gergelim, Farinha de arroz, Açúcar	597 765 455
14	火	Leite, Carne de porco, Wakame (alga), Hijiki (cogumelo)	Acelga, Broto de Feijão, Cenoura, Broto de bambu, Cebolinha, Daikon (nabo), Pepino, Repolho, Cebola, Gengibre	Macarrão de lámen, Arroz (primário e ginásio), Óleo, Açúcar, Óleo de gergelim, Gergelim, Macarrão Harussame, Farinha de	675 787 452
15	水	Leite, Carne bovina, Kombu (alga), Wakame (alga), Peixe seco pequeno, Tofu grosso frito, Ovo	Cebolinha branca, Repolho, Komatsuna (folha), Cenoura, Cebola, Shitake, Cebolinha	Arroz, Açúcar, Amido, Gergelim	671 864 514
16	木	Leite, Frango, Atum, Bacon	Cenoura, Pepino, Repolho, Cebola, Abóbora, Shimeji, Salsinha, Tomate, Limão	Pão, Maionese, Óleo	639 782 489
17	金	Leite, Tofu, Frango, Hijiki (alga), Soja, Satsuma-age (Bolinho frito feito de peixe), Tofu grosso frito	Vagem, Cenoura, Cebola, Chingensai (folha), Soja verde	Arroz, Açúcar, Óleo, Gergelim, Macarrão harussame, Farinha de rosca, Farinha de arroz, Farinha de trigo	606 798 493
20	月	Leite, Salmão, Presunto, Tofu fino frito, Missô	Daikon (nabo) seco em tiras, Pepino, Cenoura, Shitake seco, Acelga, Cebolinha, Tangerina (Harumi)	Arroz, Açúcar, Farinha de trigo, Amido, Batata, Farinha de rosca, Óleo	700 876 537
22	水	Leite, Peixe (cavala), Missô, Kombu (alga), Carne de porco, Tofu grosso frito	Repolho, Broto de feijão, Cenoura, Daikon (nabo), Konjac, Cebolinha, Kimuchi de Acelga (um tipo de conserva)	Arroz, Óleo de gergelim, Gergelim, Açúcar	646 844 526
23	木	Leite, Frango, Carne de porco	Cebola, Alface, Repolho, Repolho roxo, Cenoura, Brócolis, Milho	Pão, Amido, Gergelim, Açúcar, Batata, Óleo, Geleia de morango, Farinha de trigo	693 866 517

♡ Receita ♡...Frango com molho coreano (Do menu do dia 6 de março)

* Ingredientes (4 porções) *

Sobrecoxa de frango	200g
Sal • pimenta-do-reino	à gosto
Amido de batata	2 c. de sopa
Farinha de trigo	1 c. de sopa
Óleo para fritar	
Óleo de gergelim	1/2 c. de chá
Ketchup	2 c. de sopa
gochujang (pasta de pimenta coreana)	um pouco

- * Preparo *
- ① Cortar a sobrecoxa de frango em pedaços de aproximadamente 2 cm, temperar com sal e pimenta do reino, e esperar um pouco para que o frango absorva os temperos.
 - ② Misture o amido de batata e a farinha de trigo e polvilhe por cima do frango do item ①. Em seguida, fritar em óleo aquecido a 180°C até dourar.
 - ③ Em uma panela pequena, coloque os ingredientes A, ligue o fogo e, assim que ferver, adicione o frango que foi frito no item ② e misture bem.
 - ※O gochujang é um tempero coreano picante. Na refeição escolar usamos em quantidade moderada, mas você pode colocar de acordo com o gosto da sua família.
 - ※Você também pode dourar o frango em uma frigideira, colocando uma quantidade de óleo maior que a de costume.