



12月こんだてひょう

Menu da Refeição Escolar de Dezembro



令和5年(2023)12月発行
出雲市立斐川学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>Meta deste mês: Comer sem deixar sobras para não adoecer por conta do frio!</p> <p>O frio chegou pra valer. Este é um período que ficamos mais propensos a ficarmos doentes. Tenha uma alimentação balanceada, comendo sem deixar sobras, para melhorar a resistência do seu corpo!</p>				
<p>たいりよく 体力をつける (おもに体をつくる食べ物) からだ 体をあたためる (おもにエネルギーとなる食べ物) ていこうりよく 抵抗力をつける (おもに体の調子をととのえる食べ物)</p>				
<p>1 Arroz Leite Peixe branco empanado Salada de daikon (nabo) com molho de gergelim Sopa com almôndegas</p>				
4	5	6	7	8
Arroz Leite Porco com molho barbecue Salada de repolho com gergelim Sopa com tofu e vegetais variados	Lámen com caldo simples Onigiri (Yochien sem) Leite Rolinho primavera Salada de alga hijiki	Menu da escola Nishino Arroz Leite Salmão grelhado com missô Salada de vegetais variados Sopa de kimchi e gergelim Crepe de tangerina	Pão de açúcar mascavo Leite Frango com molho de limão Salada de brócolis Minestrone	Arroz Leite Peixe cozido com missô Raiz de bardana refogada com shoyu Sopa de macarrão harusame
11	12	13	14	15
Arroz Leite Hambúrguer de tofu Salada de daikon seco com tempero chinês Sopa com bolinhas de farinha de trigo e vegetais	Espaguete com molho cremoso Onigiri (Yochien sem) Leite Croquete Salada Coleslaw	Arroz Leite Peixe empanado Salada com algas Cozido de ingredientes variados em caldo de shoyu e missô	Menu muito esperado Pão de abóbora Leite Cubos de carne com ketchup Salada colorida Sopa com vegetais do inverno Bolo de chocolate	Menu Oishii Izumo Arroz Leite Peixe com molho de cebolinha branca Salada de batata doce Nishihama Sopa de missô com shitake de Izumo
18	19	20	21	22
Arroz com curry Leite Omelete Salada de vegetais variados	Udon com age (tofu fino frito) Onigiri (Yochien sem) Leite Salmão frito com alga Salada com peixe bonito seco	Menu do solstício de inverno Menu comum de Izumo Arroz Leite Frango grelhado com Salada com vinagre e gergelim Sopa de missô com batata	Pão Creme de soja preta e kinako Leite Hambúrguer com molho de cebola Salada com atum Sopa de letrinhas	Aroz Leite Carne de porco grelhada Salada com algas Sopa com legumes e tubérculos variados

※O menu pode alterar

◎Pontos importantes para prevenir resfriados◎



Dormir cedo
Acordar cedo
Tomar café da manhã



たべもののはたらき



エネルギー
(キロカロリー)
Energia
(Caloria)

日	曜日	体をつくる食品 もどになる食品 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どになる食品 Alimentos que fornecem energia	Primário Ginásio Jardim de Infância
1	金	Leite, Peixe (hoki), Atum, Frango, Carne de porco	Daikon (nabo), Repolho, Cenoura, Cebola, Acelga, Cogumelo shitake seco	Arroz, Óleo, Gergelim, Farinha de rosca, Farinha de trigo	607 769 471
4	月	Leite, Carne de porco, Frango, Tofu	Alho, Gengibre, Maçã, Limão, Repolho, Broto de feijão, Cenoura, Raiz de bardana, Cebolinha Kamiari	Arroz, Açúcar, Gergelim, Inhame	604 771 459
5	火	Leite, Carne de porco, Hijiki (alga)	Acelga, Broto de feijão, Cenoura, Broto de bambu, Cebolinha branca, Repolho, Brócolis, Cebola, Cebolinha	Arroz (primário e ginásio), Macarrão de lámen, Óleo, Gergelim, Farinha de trigo, Macarrão harussame	670 784 445
6	水	Leite, Salmão, Missô, Presunto, Peixe Bonio seco ralado, Kombu (alga), Carne de porco, Tofu	Pepino, Repolho, Tomate, Milho, Ceoura, Daikon (nabo), Konjac, Cebolinha, Kimchi de acelga	Arroz, Óleo, Açúcar, Óleo de gergelim, Gergelim, Farinha de arroz, Crepe de tangerina	705 867 564
7	木	Leite, Frango, Atum, Bacon, Feijão branco	Limão, Brócolis, Couve-flor, Repolho, Cebola, Cenoura, Tomate, Salsinha	Pão, Açúcar mascavo, Farinha de arroz, Farinha de trigo, Óleo, Açúcar, Batata inglesa	690 868 517
8	金	Leite, Peixe (cavala), Missô, Carne de porco, Tofu grosso frito	Raiz de bardana, Cenoura, Vagem, Cebola, Acelga, Cebolinha	Arroz, Óleo, Açúcar, Óleo de gergelim, Gergelim, Macarrão harussame	654 852 531
11	月	Leite, Frango, Tofu fino frito, Missô, Tofu, Carne de porco	Daikon seco em tiras, Pepino, Cenoura, Cebola, Cogumelo shitake seco, Acelga, Cebolinha Kamiari	Arroz, Açúcar, Amido, Gergelim, Farinha de trigo, Batata doce, Farinha de rosca, Óleo de gergelim	675 871 525
12	火	Leite, Frango, Carne de porco, Presunto	Cebola, Cenoura, Cogumelo paris, Milho, Chingensai (folha), Repolho, Pepino, Limão	Arroz (primário e ginásio), Óleo, Manteiga, Macarrão de espaguete, Gergelim, Farinha de trigo, Farinha de rosca, Batata inglesa	711 900 512
13	水	Leite, Peixe (carapau), Nori (alga), Frango, Bolinho frito feito de peixe, Ovo de codorna, Kombu (alga), Missô	Espinafre, Acelga, Cenoura, Konjac, Daikon (nabo), Salsinha	Arroz, Óleo, Inhame, Açúcar, Farinha de trigo, Farinha de rosca, Gergelim	661 837 513
14	木	Leite, Carne bovina, Bacon	Abóbora, Cebola, Alho, Repolho, Pimentão colorido, Pepino, Milho, Acelga, Daikon (nabo), Cenoura, Maçã	Pão, Açúcar, Óleo, Bolo, Farinha de trigo	710 862 555
15	金	Leite, Peixe (serra-oriental), Tofu grosso frito, Missô	Cebolinha branca, Brócolis, Cenoura, Shitake, Cebola	Arroz, Farinha de arroz, Óleo, Açúcar, Batata doce, Maionese	725 930 552
18	月	Leite, Carne de porco, Ovo	Cebola, Cenoura, Soja verde, Alho, Repolho, Pepino, Maçã, Daikon (nabo), Folha de mostarda, Berinjela, Raiz de lótus, Folha de shissô, Gengibre	Arroz, Batata doce, Óleo, Açúcar, Farinha de trigo	650 850 510
19	火	Leite, Frango, Tofu fino frito, Salmão, Nori (alga), Peixe Bonito seco ralado	Cenoura, Cebola, Cogumelo shitake seco, Cebolinha kamiari, Komatsuna (folha), Broto de feijão, Milho	Macarrão de udon, Arroz (primário e ginásio), Óleo, Farinha de arroz	625 765 404
20	水	Leite, Frango, Wakame (alga), Tofu grosso frito, Missô	Yuzu (limão), Repolho, Pepino, Cenoura, Cebola, Cogumelo Shitke, Cebolinha branca	Arroz, Açúcar, Gergelim, Batata doce	612 775 473
21	木	Leite, Carne de porco, Atum, Salsicha, Frango	Cebola, Pepino, Cenoura, Espinafre	Pão, Açúcar, Amido, Gergelim, Macarrão, Batata inglesa, Creme de soja preta e kinako	675 831 512
22	金	Leite, Carne de porco, Missô, Kombu (alga), Wakame (alga), Frango	Cenoura, Repolho, Komatsuna (folha), Daikon (nabo), Raiz de bardana, Cogumelo shitake seco	Arroz, Inhame, Amido, Gergelim	601 768 457

Que tal fazer? ~Sopa suiton~

(Sopa com bolinhas de farinha de trigo e vegetais)

Ingredientes (4 porções)

Farinha de trigo	60g
Cebola	60g
Cenoura	25g
Agê (tofu fino frito)	20g
Shitake	20g
Acelga	80g
Cebolinha branca	25g
Missô	2 col. sopa cheias
Niboshi*	10 unid.
Água	500ml

*Niboshi: sardinhas pequenas

desidratadas usadas para fazer caldos.

* Modo de Fazer *

- Em uma panela, coloque o Niboshi (retirar a cabeça e a barrigada antes) e as 500ml de água e deixe de molho por um tempinho. Depois, leve ao fogo e deixe ferver por cerca de 5 min em fogo baixo para dar sabor ao caldo. (retire o niboshi antes de prosseguir)
- Corte a cebola ao meio, na vertical, e depois corte em fatias grossas, na vertical; corte a cenoura em meia-luas e depois as meia-luas ao meio; corte o agê em tiras de cerca de 5mm.
- Corte a acelga em tiras de 1 cm, pique a cebolinha branca em pedacinhos pequenos.
- Em uma tigela, misture a farinha de trigo com água (de 60 a 120ml) formando uma massa macia.
- Cozinhe a cebola e a cenoura junto com o caldo feito no passo ①.
- Depois, adicione o agê, o shitake, a acelga e, quando cozinhar, adicione a massa de farinha de trigo às colheradas.
- Quando o suiton (bolinha) boiar, apague o fogo, dissolva o missô no caldo e adicione a cebolinha branca picada. ♪

