

朝ご飯を食べて登校しましょう！

春の陽気が感じられるようになり、過ごしやすい季節となりましたね。とはいえ、日によっては寒暖差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。お子さまが毎日元気に過ごせるよう、早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、生活リズムを整えていきましょう。
また、土曜学校ではおやつの時間がありません。給食までおなかがすかないように、朝ごはんをしっかり食べてから登校するように、ご家庭でもお声かけをお願いいたします。
これからも、健康的な食生活と規則正しい生活を大切にしていきたいと思います。



	体を作る	エネルギーになる	体の調子を整える
5/3 野菜春巻き Vegetable Spring わかめごはん Wakame Seaweed Rice 春雨サラダ Glass Noodle Salad★ リンゴ Apple 水 Water	枝豆 Edamame ハム Ham	ごはん 春巻きの皮（小麦、米粉）春雨（豆類のでんぷん） 砂糖 お酢 サラダ油 ごま油★ Rice, Spring Roll Wrapper (Wheat Flour, Rice Flour), Glass Noodles (Starch from Legumes), Sugar, Vinegar, Vegetable oil, Sesami oil★	ひかま、キャベツ、ニンジン、たけのこ、ヤム芋、玉ねぎ、西洋ネギ、 醤油、春巻きソース（しょうゆ、梨ジュース、しょうがパウダー、ガーリックパウダー、乾燥玉ねぎ）わかめ きゅうり りんご Jicama, Carrot, Cabbage, Bamboo shoots, Yam, Onion, Leek, Soy Sauce, Spring Roll Sauce (Soy Sauce, Pear Juice, Ginger Powder, Garlic Powder, Dried Onion), Wakame Seaweed Apple
5/10 白身魚フライ Fried White Fish★ グリーンピースごはん Green Pea ごはん Rice コールスロー Coleslaw★ ミックスベリー Mix Berries 水 Water	白身魚 バターミルク★ （白身魚フライの衣） White Fish Butter Milk★ (Breeding for fish fry)	ごはん パン粉 グリーンピース ケチャップ（小麦）コールスロードレッシング★（卵、乳製品、砂糖、お酢、セロリシード） Cooked Rice Panko, Green peas, Ketchup(contains wheat) Coleslaw Dressing★ (contains egg, dairy, sugar, vinegar, celery seed)	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、グリーンピース イチゴ、ブルーベリー Cabbage, Onion, Carrot, Green peas, Strawberries, Blueberries
5/17 オレンジチキン Orange Chicken★ ごはん Rice 和風ミックスサラダ Japanese style mixed salad バナナ Banana	鶏肉 Chicken meat	オレンジチキンの衣★（小麦、卵、牛乳）、ごはん 醤油、お酢、サラダオイル 砂糖 Orange Chicken Breeding★ (Wheat, Egg, Milk), Rice Soy Sauce, Vinegar, Vegetable Oil, Sugar	玉ねぎ、オレンジジュース ミニトマト、スプリングサラダミックス バナナ Onion, Orange juice, Cherry tomatoes, spring salad mix, Banana
5/31 ミートソースパスタ Pasta with meat sauce コーンとグリーンピースのソテー Sauteed corn and green peas ブドウメドレー Grape medley 水 Water	牛ひき肉 Ground beef	パスタ パルメザンチーズ（パスタのトッピング） オリーブオイル Pasta, Parmigiano Cheese(pasta topping), Olive oil	マリナラソース 玉ねぎ コーン、グリーンピース、ガーリックソルト、ブドウ Marinara sauce, onion, corn, green peas, Garlic salt, Grapes

★ Allergen specific ingredients: eggs, peanuts, milk (including dairy products), sesame

食物アレルギーをお持ちのお子様のご家庭へ

毎月の献立表をご覧ください、お子様が召しあがることのできないメニューがある場合は、学校オフィスにご連絡ください。ご自宅から代替品をお持ちいただくか、献立内の 1 品を除いて配膳するという対応をしています。 saturdayschool@bcacademy.com TEL 425-300-5778

For families of children with food allergies

Please see the monthly menu and contact the school office if there are menus that your child cannot eat. You can either bring a replacement from your home or we can serve without an item in the menu. saturdayschool@bcacademy.com TEL 425-300-5778