

# BCA 土曜学校 給食だより September 2025

## 生活リズムと朝ごはん

夏休みも終わり、生活のリズムが整うまでは少し時間がかかるかもしれません。朝ごはんをしっかり食べることは、体と心を目覚めさせ、午前中の活動の集中力にもつながります。

朝ごはん+給食で、1日のエネルギーをしっかりチャージしましょう！



		おもな食品と体内でのたらし		
		体を作る	エネルギー源	体の調子を整える
6	チキンナゲットChicken Nuggets グリーンピースごはん Rice with green peas コーンとブロッコリーのおかか和え Broccoli and Corn with bonito flakes りんご Apples 水 Water	鶏肉 Chicken Meat かつお節Bonito Flakes	パン粉Panko ごはんRice サラダ油 Cooking Oil ケチャップKetchup しょうゆ Soy Sauce	グリーンピース Green Peas ブロccoli Broccoli コーン Corn りんご Apples
13	野菜春巻きVegetable Spring Rolls ゆかりごはん Rice with Yukari Flakes はるさめサラダ★Grass Noodle Salad★ みかん Mandarin Oranges 水 Water	ハム Ham	春巻きの皮(小麦粉・米粉) Spring Roll Wrapper (Flour, Rice Flour) ごはん Rice はるさめ Grass Noodle	春巻き (キャベツ・にんじん・たまねぎ・ヒカマ・ヤムイモ・たけのこ・西洋ネギ) Spring Rolls(Cabbage, Bamboo Shoots, Carrots, Onions, Jicamas, Leek)春巻きのたれ (水・しょうゆ・しょうがパウダー・ガーリックパウダー・梨ジュース・乾燥玉ねぎ) Sauce for Spring Rolls (Water, Soy Sauce, Ginger Powder, Garlic Powder, Pear Juice, Dried Onion Tapioca) ゆかり Yukari Flakes きゅうり ごま油★酢 しょうゆ Sesame Oil ★Cucumber Vinegar Soy Sauce みかんMandarin Oranges
20	ハワイアンミートボール Hawaiian Meatballs★ ごはんRice コールスローColeslaw ブドウメドレー Grape Medley 水 Water	ビーフミートボール (乳製品)★ Beef Meatballs (Dairy) ★	小麦 (照り焼きソースとミートボール) Flour(Teriyaki Sauce and Meatball) 片栗粉 (Potato Starch) ごはん Rice 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) Coleslaw dressing★(Egg, Dairy, Sugar, Vinegar, Celery seeds)	パイナップル Pineapple キャベツ、ニンジン、玉ねぎ Cabbage Carrot Onion ブドウ Grapes
27	麻婆豆腐Mabo Tofu★ ごはんRice 枝豆とミニトマトEdamame and Cherry tomatoes オレンジスライス Orange Slices 水 Water	豚ひき肉 Ground Pork 豆腐 Tofu 枝豆 Edamame	麻婆豆腐の素★ (醤油、オイスターソース、ごま油、小麦、トマト) Mabo Tofu Sauce★ (Soy Sauce Oyster Sauce Sesame Oil Flour Tomatoes) 片栗粉 (Potato Starch) ごはんRice	ねぎGreen Onion、白菜Nappa Cabbage、ミニトマトCherry Tomatoes、オレンジOranges

★Allergen specific ingredients: egg, 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