

BCA 土曜学校 給食だより January 2026

新年あけましておめでとうございます。

1月は特に気温が低く、体調を崩しやすい時期です。しっかり食べて、しっかり休み、元気に過ごしましょう。

◆ 冬におすすめの食材について

1月は体を温める「根菜類」がおいしい季節です。

にんじん・だいこん・ごぼう・れんこんなどは食物纖維やビタミンが豊富で、免疫力アップにも役立ちます。



		おもな食品と体内でのはたらき		
		体を作る	エネルギー源	体の調子を整える
10	ちらし寿司 Chirashi sushi からあげ★ Karaage★ (Japanese fried chicken) 蒸しブロッコリー（中華ドレッシング） Steamed broccoli (with Chinese-style dressing) みかん Mandarin orange	油揚げ、 錦糸卵（ちらし寿司） 鶏肉 卵乳製品★（唐揚げ） Abura-age (fried tofu pouch) Kinshi tamago (shredded thin omelet) for chirashi sushi Chicken Eggs and dairy products for karaage★	ごはん 小麦粉（唐揚げ、醤油） お酢（ちらし寿司ドレッシング） サラダ油、ごま油 (中華ドレッシング) Rice, Wheat flour (for karaage and soy sauce), Vinegar (for chirashi sushi dressing) Salad oil, sesame oil (for Chinese-style dressing)	人参 ブロッコリー みかん Carrots, Broccoli, Mandarin orange
17	白身魚スティック★ White fish sticks★ 枝豆ごはん Rice with Edamame コーンとみかんのサラダ（フレンチドレッシング） Corn and mandarin orange salad (with French dressing) リンゴ Apple	白身魚 バターミルク★（白身魚スティック） 枝豆 White fish Buttermilk★ (for white fish sticks) Edamame	ごはん パン粉、小麦粉（白身魚スティック） お酢、はちみつ（ドレッシング） サラダ油 ケチャップ Rice, Breadcrumbs, wheat flour (for white fish sticks), Vinegar, Honey(for French dressing) salad oil, Ketchup	ローン みかん、 ロメインレタス、ほうれん草 リンゴ Corn, Mandarin orange, Romaine lettuce, spinach, Apple
24	ミートソースパスタ Spaghetti with meat sauce コールスロー サラダ★ Coleslaw salad★ バナナ Banana	牛ひき肉 パルメザンチーズ（パスタのトッピング） 卵、乳製品★（コールスロードレッシング） Ground beef, Parmesan cheese (for pasta topping) Eggs, dairy products ★ (for coleslaw dressing)	小麦粉（パスタ） Wheat flour /for pasta)	玉ねぎ キャベツ、にんじん、紫玉ねぎ（コールスロー） バナナ Onion, Cabbage, carrot, red onion (for coleslaw), Banana
31	野菜春巻き Vegetable spring rolls わかめごはん Rice with wakame seaweed 春雨サラダ Glass noodle salad ブドウメドレー Grape medley	枝豆（春巻き） ハム（春雨サラダ） Edamame (for spring rolls) Ham (for glass noodle salad)	ごはん 小麦粉、米粉（春巻きの皮） 春雨 ごま油、お酢（春雨サラダ） Rice, Wheat flour, rice flour (for spring roll wrappers), Glass noodle, Sesame oil, vinegar (for glass-noodle salad).	わかめ 春巻き（キャベツ、にんじん、玉ねぎ、ひかま、やむいも、たけのこ、西洋ネギ、） 春巻きのたれ（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） きゅうり（春雨サラダ） ブドウ Wakame seaweed, Spring rolls (cabbage, carrot, onion, hijiki, yam, bamboo shoots, leek), Spring roll sauce (soy sauce, ginger powder, garlic powder, pear juice, dried onion), Cucumber (for glass noodle salad), Grapes

★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いただき、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