

## 元気な骨を作ろう！

みなさんの体の中にある「骨」は、毎日すこしずつ新しく作りかえられています。  
 子どもの時は、ほねがぐんぐんのびて、強くなる大切な時期です。  
 この時期にほねをじょうぶにしておくと、大人になってからも元気な体でいられます。  
 そのためには、牛乳や小魚などの栄養のあるごはんをしっかりと食べること、外で体を動かすこと、そして早くねて、しっかりと休むことが大切です。毎日の給食も、みなさんのほねや体を元気にするためのごはんです。  
 好ききらいをしないで、楽しく食べましょう。



献立 Menu		おもな食品と体内ではたらき		
		体を作る	エネルギー源	体の調子を整える
7	ミートボールの甘酢和え★ ごはん 3色サラダ（フレンチドレッシング） バナナ Sweet and Sour Meatballs Rice Tri color salad with French dressing Banana	牛ひき肉、乳製品★（ミートボール） Ground beef, Dairy products★ (meatballs)	ごはん、小麦粉（ミートボール、ケチャップ、醤油、マスタード（ミートボール）片栗粉、お酢、サラダ油、はちみつ（ドレッシング） Rice, Wheat flour (meatballs, ketchup, soy sauce), Mustard (meatballs), Potato Starch, Vinegar, Vegetable oil, Honey (dressing)	たまねぎ、コーン、トマト、ロメインレタス、バナナ Onion, Corn, Tomato, Romain lettuce, Banana
14	お休み No Saturday School			
21	トマトソースパスタ★ チキンナゲット コーンとグリーンピースのソテー りんご Tomato Sauce Pasta Chicken Nugget Sauteed Corn and green peace Apple Slices	鶏肉、パルメザンチーズ★（パスタのトッピング） Chicken Meat, Parmesan Cheese★ (topping for pasta)	小麦粉（パスタ、チキンナゲット、ケチャップ） Wheat flour (pasta, chicken nugget, ketchup)	マリナラソース、トマト（缶）、コーン、グリーンピース、ガーリックソルト（ソテー）、りんご Marinara sauce, Canned tomatoes, Corn Green peas, Garlic salt (sauteed), Apple
28	麻婆豆腐 ごはん 枝豆 ミニトマト みかん Mabo Tofu Rice Edamame, Cherry Tomato Mandarin Orange	豚ひき肉 豆腐 枝豆 Ground pork, Tofu, Edamame	マーボー豆腐の素（醤油、オイスターソース、ごま油、小麦、トマト）、片栗粉、ごはん Mapo tofu seasoning (soy sauce, oyster sauce, sesame oil, wheat, tomato) Potato starch Rice	大根、ねぎ、ミニトマト、みかん Daikon raddish, Green onion, Cherry tomato, Mandarin orange

★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