

十五夜と行事食

十五夜とは昔の暦で8月15日の夜の事です（現在の暦では9月か10月初旬ごろ）。「中秋の名月」ともいい、一年で最も月がきれいに見えることから、月を眺めるお月見の風習があります。ちょうど農作物の収穫時期にあたるため、季節の野菜や果物などをお供えし、収穫に感謝する意味もあります。

月見団子

満月に見立てた丸いお団子を15個お供えします。数や形は地域によってさまざまです。



さといも料理

十五夜は別名で「芋名月」ともいい、さといもをお供えしたり「きぬかつぎ」などの里芋料理を食べる風習があります。



9月の献立

おもな食品と体内でのはたらき

	献立	体を作る	エネルギー源	体の調子を整える
7	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 Spring Roll Wrapper 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) Spring Rolls(Cabbage, Bamboo Shoots, Carrots, Onions, Jicamas) 春巻きのたれ (水・しょうゆ・しょうが・タピオカ) Sauce for Spring Rolls (Water Soy Sauce Ginger 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
14	ハワイアンミートボール Hawaiian Meatballs★ ごはん Rice ブロッコリーおかか和え Broccoli with bonito flakes りんご Apples 水 Water	ビーフミートボール Beef Meatballs	チーズ Cheese★ てりやきソース (小麦) Teriyaki Sauce (Wheat) サラダ油 Cooking Oil ごはんRice	小麦 Wheat てりやきソース (醤油、砂糖) Teriyaki Sauce(Soy sauce, sugar) パイナップル Pineapple ブロッコリー Broccoli かつお節 Bonito Flakes 醤油、みりん Soy Sauce Mirin りんご Apples
21	麻婆豆腐Mabo Tofu★ ごはんRice 枝豆 Edamame 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、片栗粉) Mabo Tofu Sauce (Soy Sauce Oyster Sauce Sesame Oil Potato Starch) ごはんRice	麻婆豆腐の素 (トマト) ネギ 白菜 Mabo Tofu Sauce(Tomatoes) Scallions, Nappa Cabbage オレンジ(Orange)
28	チキンナゲットChicken Nuggets 炊き込みご飯 Mixed rice 3色サラダ Tri Colored Salad ブドウメドレー Grape Medley 水 Water	鶏肉 油揚げ Chicken Meat, Fried Tofu	パン粉 (小麦粉) サラダ油 Panko(Flour) Cooking Oil ごはんRice サラダ油Cooking Oil	ケチャップ Ketchup 醤油、みりん、かつおだし、人参、こんにゃく Soy Sauce, Mirin, Fish Flavor Seasoning, Carrots, konjac ロメインレタス、コーン、トマト Romain Lettuce, Corn, Tomato ドレッシング (はちみつ、お酢) Dressing (Honey, Vinegar) ぶどう Grapes

★はアレルギー特定原材料:たまご、落花生、ごま、乳(乳製品も含む)

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 425-300-5887

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 425-300-5887