




# BCA 土曜学校 10月 給食だより

秋空のひろがる心地よい季節になりました。秋が旬のキノコやサツマイモなどの食材は味もよく栄養価も高くなっています。昔の人は、季節ごとに旬の食べ物を食べることで体調を整え、健康を維持してきました。実りの秋に感謝し、味覚の秋を楽しみましょう。

きのこ類   
食物せんいが多く、低カロリーですが、カルシウムの吸収に役立つビタミンD、脂肪を燃焼するためのビタミンB1も豊富です。

さけ   
記憶力や学習能力向上など、脳の発達にとっても大切なDHAやEPAが豊富です。他にも、骨を強くして、肌荒れや貧血を予防する栄養素も多く入っています。

さつまいも   
食物せんいが多いので、腸内の善玉菌を増やしておなかの調子をととのえ、便秘を予防します。昔に比べ、食べる量がかなり減っているため、積極的に食べましょう。

10月の献立		おもな食品と体内でのほたらき		
		体を作る	エネルギー源	体の調子を整える
5	白身魚フライ★Fried Fish★ わかめごはん Rice with wakame seaweed コールスロー★Coleslaw★ みかん Mandarin Orange	白身魚 White Fish バターミルク★(魚フライ衣) Buttermilk★(coating of fish)ed	パン粉 小麦粉 サラダ油 Panko, Flour, Cooking oil ケチャップ Ketchup ごはん Rice マヨネーズ★ 砂糖、お酢 Mayonnaise★ sugar vinegar	わかめ Seaweed キャベツ、にんじん、玉ねぎ Cabbage carrots onions みかん Mandarin Oranges
12	ミートソースパスタ Pasta with meat sauce シーザーサラダ★ Caeser Salad★ バナナ Banana	牛ひき肉 Ground beef シーザードレッシング★(アンチョビ、パルメザンチーズ、卵) Caeser Dressing★(Anchovies parmesan cheese eggs)	パスタ Pasta ケチャップ Ketchup ウスターソース(トマト 魚エキス)Worcester Sauce( Tomatoes Fish extract) サラダ油 Cooking Oil	マリネラソース 玉ねぎ Marinara Sauce Onions ロメインレタス Romain Lettuce バナナ Banana
19	オレンジチキン Orange Chicken ごはん Rice ミックスサラダ Mix Salad ブドウ Grapes	鶏肉 Chicken Meat	オレンジソース Orange Sauce 小麦粉、卵★牛乳★(衣) Flour eggs★ milk★ サラダ油 はちみつ Cooking oil Honey ごはん Rice	玉ねぎ Onions ミニトマト、きゅうり、レタス Cherry tomatoes Cucumbers Lettuce お酢 Vinegar ブドウ Grapes
26	カレーライス Curry with rice コーンとグリーンピースのバター和え Buttered Corns and Green Peas リンゴ Apples	牛ひき肉 Ground Beef バター★(バター和え) Butter (for corn and peas)	カレールー(小麦) Curry roux(Flour) ジャガイモ Potatoes サラダ油 Cooking Oil ごはん Rice	にんじん、玉ねぎ Carrots Onions リンゴ Apples コーン、グリーンピース Corn and Green Peas

★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)

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