

感謝の気持ちをもってあいさつをしましょう

私たちが食べものを口にするまでには、多くの人たちのかかわりがあります。

また、肉や魚・野菜など自然の恵みをいただいています。

食事に対する感謝の気持ちを忘れないようにし、“ありがとう”の気持ちをこめて

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。



11月の献立		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
2	チキンギョウザ Chicken Gyoza コーンごはん Rice with corn★ ブロッコリーのかつお節和え Broccoli with bonito flakes パンプキンマドレーヌ Pumpkin madeline ★※ツリーナッツが混入の可能性あり May contain tree nuts お水 Water	鶏肉 Chicken Meat かつお節 Bonito flakes コーンごはん：バター Corn with rice: Butter★ マドレーヌ：卵 乳製品 Madelines : eggs dairy products★	小麦粉 Flour ごま油 Sesame Oil	キャベツ ねぎ にんにく しょうが 醤油 Cabbage Scallions Garlic Ginger Soy sauce コーン Corn ブロッコリー しょうゆ みりん Broccoli Soy sauce Mirin パンプキンパウダー ナツメグ しょうが Pumpkin powder Nutmeg Ginger
9	野菜焼きそば Vegetable Yakisoba えだまめ Edamame りんご Apples お水 Water	えだまめ Edamame	小麦粉（やきそば麺、焼きそばソース） Flour (Yakisoba Noodle noodle sauce) サラダ油 cooking oil	キャベツ たまねぎ Cabbage Onion しょうゆ トマトピューレ（焼きそばソース） Soy sauce Tomato puree(Yakisoba Sauce) りんご Apples
16	ミートボール甘酢和え Sweet and Sour Meatballs★ ごはん Rice ほうれんそうとコーンのサラダ Spinach and corn salad みかん Orange	牛ひき肉 Ground Beef チーズ（ミートボール） Cheese(Meatball) ★	小麦粉（ミートボール、ケチャップ） Flour (Meatballs Ketchup) 片栗粉 Potato starch ごはん Rice サラダ油 はちみつ Cooking oil Honey	いんげん しょうゆ Green Beans Soy sauce コーン ほうれん草 ロメインレタス 酢 Corn Spinach Romain Lettuce Vinegar みかん Orange
23	照り焼きチキン Teriyaki Chicken ごはん Rice コールスロー Coleslaw★ バナナ Banana	鶏肉 Chicken meat コールスロー：卵 乳製品 Coleslaw: Eggs Dairy★	照り焼きソース：小麦粉 Teriyaki Sauce: Flour 片栗粉 Potato starch ごはん Rice	しょうゆ Soy Sauce キャベツ ニンジン たまねぎ セロリシード（ドレッシング） Cabbages Carrots Onions Celery Seeds(dressing) バナナ Bananas
30	お休み No school			

アレルギーをお持ちのお子様のご家庭へ

★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）

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