

BCA 土曜学校 給食だより October 2025



朝晩がぐっと涼しくなり、一気に秋の気配を感じるようになりました。この時期スポーツで体を動かしたり、夏の疲れが残っている人もいるかもしれません。疲れが続くと体の抵抗力が下がり、風邪などをひきやすくなってしまいます。

こんな時こそ、ビタミンを多く含む食べ物を取り入れたバランスの良い食事と、十分な睡眠が大切です。給食でも、体を元気にしてくれるいろいろな食材が登場します。好ききらいをせず、しっかり食べて元気な体を作りましょう。

元気に秋を楽しめるように、毎日の食事と休養で体を整えていきましょう！

		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
4	白身魚フライ Fried Fish★ わかめごはん Rice mixed with seaweed flakes コーンとみかん入りサラダ (フレンチドレッシング) Corn and orange salad(French dressing) りんご Apple Slices 水 Water	白身魚 White meat fish バターミルク★ Buttermilk★	パン粉 Panko 小麦粉 Flour サラダ油 Cooking Oil ケチャップ Ketchup ごはん Rice お酢 Vinegar はちみつ Honey	わかめ Seaweed ロメインレタス ほうれん草 コーン Romaine Lettuce Spinach Corn みかん Oranges リンゴ Apples
11	ミートソースパスタ Pasta with Meat Sauce ミックスサラダ (イタリアンドレッシング) Mix Salad with Italian Dressing バナナ Banana 水 Water	パルメザンチーズ★ Parmesan cheese★ 牛ひき肉 Ground Beef	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(tomato and fish extracts) イタリアンドレッシング (お酢、ベジタブルオイル、コーンシロップ、たまねぎ、にんにく、乾燥人参、赤ピーマン) Italian Dressing(vinegar, vegetable oil, corn syrup, onion, garlic, dry carrots, paprika)	マリネラソース Marinara Sauce 玉ねぎ Onion スプリングミックスサラダ Spring Mix Salad きゅうり Cucumber バナナ Banana
18	唐揚げ Chicken Karaage★ グリーンピースごはん Rice mixed with Green peas 和風3色サラダ Tri Color Salad ブドウ水 Water	鶏肉 Chicken Meat 乳製品★ Dairy★ 卵★ Egg★	小麦 (唐揚げ、醤油) Flour(Chicken Karaage, Soy sauce) サラダ油 Cooking Oil お酢 Vinegar ごはん Rice	パプリカシード セロリシード Paprika Seeds Celery Seeds グリーンピース Green peas ロメインレタス トマト コーン Romaine Lettuce, tomato, corn パプリカシードセロリシード Paprika Seeds, Celery Seeds ブドウ Grapes
25	カレーライス Rice with Curry ブロッコリーのカツオ和え Broccoli mixed with bonito flakes みかん Orange 水 Water	牛ひき肉 Ground Beef カツオ節 Bonito Flakes	小麦 (カレールー醤油) Flour(Curry roux, Soy Source) じゃがいも Potatoes サラダ油 Cooking oil お酢 Vinegar	人参 玉ねぎ Carrot, Onion みかん 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ください、お子様が召しあがることが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