

BCA 土曜学校 給食だよりNovember2025

「こ食」ってなに？～みんなで囲むあったかい食卓～

最近、「こ食（こしょく）」という言葉聞いたことはありますか？“こ”がつく3つの食べ方には、どれも少しさみしい意味があるんです。

孤食（こしょく）... 一人で食べること

個食（こしょく）...それぞれ違うものを食べること

固食（こしょく）... 同じものばかりを食べること

忙しい毎日ですが、家族や友だちと同じ食卓を囲み、「おいしいね！」と笑顔で話す時間は、心も体も元気にしてくれます。食事はみんなで「いただきます」からはじめてみませんか？きっと、いつものごはんがもっとおいしく感じられますよ！



おもな食品と体内でののはたらき

		体を作る	エネルギー源	体の調子を整える
1	焼きそば Yakisoba えだまめ Edamame ミニトマト Cherry Tomatoes りんご とブルーベリー Apple and Blueberries 水 Water	ハム Ham えだまめ Edamame	小麦粉（麺、焼きそばソース） Flour (Noodle, Yakisoba Sauce) サラダ油 Cooking Oil	キャベツ Cabbage たまねぎ Onion 焼きそばソース Yakisoba Sauce [トマトペースト Tomato paste フルーツピューレ（レーズン、リンゴ、梨） Fruit Puree (Raisin, Apple, Pear) ガーリックピューレ (Garlic Puree)] ミニトマト Cherry Tomatoes りんご Apples ブルーベリー Blueberries
8	オレンジチキン★ Orange Chicken★ ごはん Rice ほうれん草とコーンのサラダ(和風ドレッシング) Spinach and corn salad with Japanese Style Dressing ブドウメドレー Grape Medley 水 Water	鶏肉 Chicken Meat オレンジチキンの衣（卵と乳製品）★ Batter for Chicken (Egg, Dairy) ★	オレンジチキンの衣(小麦、コーンス ターチ) Batter for Chicken (Flour, Cornstarch) オレンジチキンソース（砂糖、しょうゆ、お酢、コーンスターチ） Orange Chicken Sauce (Sugar, Soy sauce, Vinegar, Cornstarch) ごはん Rice 和風ドレッシング（醤油、サラダ油、お酢、はちみつ） Japanese Style Dressing (Soy Sauce, Cooking Oil, Vinegar, Honey)	玉ねぎ（オレンジチキン） Onion (Orange Chicken) オレンジソース（ガーリック、ジンジャー、マンダリンオレンジフレーバー） Orange Sauce (Garlic, Ginger, Mandarin Orange Flavor) ほうれん草、コーン (Spinach, Corn) 赤 ぶどう、緑ぶどう (Red and green Grapes)
15	鶏餃子 Chicken Gyoza ゆかりごはん Rice with Yukari flakes ミックスサラダ（フレンチドレッシング） Mix Salad (French Dressing) パンプキンマドレーヌ★（ツリーナッツ混入の可能性あり） Pumpkin Madeline (May contain nuts) ★	鶏ひき肉 Chicken Meat マドレーヌ★ （卵と乳製品） Madeline (Egg, Dairy) ★	小麦（餃子の皮とたれ、マドレーヌ） Flour (Sauce for Gyoza, in Madeline) コーンスターチ（マドレーヌ） Cornstarch (Madeline) ごま油（餃子、餃子のソース） Sesame Oil (Gyoza, Sauce for Gyoza) お酢、砂糖（餃子のたれ） Vinegar, Sugar (Sauce for Gyoza) ごはん Rice フレンチドレッシング（お酢、サラダ油、はちみつ） French Dressing (Vinegar, Cooking Oil, Honey)	ゆかりふりかけ Yukari Flakes キャベツ、ねぎ、ニンニク、しょうが、ガーリック（餃子） Cabbage, Green onion, Ginger, Garlic (Gyoza) ロメインレタス、ミニトマト、きゅうり Romain Lettuce, Cherry Tomatoes, Cucumber パンプキンパウダー、シナモン、ナツメグ、しょうが、クローブ（マドレーヌ） Pumpkin Powder, Cinnamon, Nutmeg, Ginger, Clove (Madeline)
22	ミートボール甘酢和え★ Sweet and Sour Meatballs★ ゆかりごはん Rice with Yukari flakes ブロッコリーの胡麻和え Broccoli with Sesame Sauce バナナ Banana	牛ひき肉 乳製品（ミートボール） Ground Beef, Dairy (Meatballs) ★	小麦粉（ミートボール、ケチャップ、醤油） Flour (Meatballs, Ketchup, Soy sauce) マスタード（ミートボール Mustard (in Meatballs) ごはん Rice 片栗粉 Potato starch お酢(ケチャップ) Vinegar (Ketchup) 胡麻 Sesame	玉ねぎ、乾燥ペッパー、ニンニク（ミートボール） Onion, Dried Pepper, Garlic (in Meatballs) ブロッコリー 醤油 Broccoli Soy sauce バナナ Banana

★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