

BCA 土曜学校 3月給食だより

給食スタッフより

早いもので、今年度も残り一か月となりました。徐々に気温が上がり、日中は暖かさを感じられる日も増え、春の訪れを間近に感じます。この一年間、皆さんは学校生活の中でたくさんの思い出をつくり、心も体も大きく成長したことでしょう。来年度も、皆さんが給食を通じて食に興味を持ち、楽しく食事ができるよう、心を込めておいしい給食を作っていきたいと思えます。



3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	
1	チキン餃子 Chicken Potstickers コーンごはん★ Rice mixed with corn★ 和風ほうれん草サラダ Japanese Style Spinach Salad ぶどう Grapes 水 Water	鶏肉 Chicken Meat バター (コーンごはん) ★ Butter(Rice mixed with corn)★	小麦粉 Flour ごま油 Sesame Oil お酢 Vinegar サラダ油 Cooking Oil	キャベツ ねぎ にんにく しょうが Cabbage Green Onion Garlic Ginger しょうゆ Soy Sauce コーン Corn ロメインレタス ほうれん草 Romaine Lettuce Spinach トマト Tomatoes ぶどう Grapes
8	野菜春巻き Vegetable Spring rolls わかめごはん Rice mixed with seaweed 春雨サラダ Glass Noodle Salad りんごとブルーベリー Apples and blueberries 水 Water	ハム Ham えだまめ Edamame	小麦粉 (春巻きの皮) Flour (Eggroll wrapper) ごはん Rice 春雨 (豆類のでんぷん) Glass Noodles (bean starch) お酢 砂糖 Vinegar Sugar サラダ油 ごま油 Cooking Oil Sesame oil	玉ねぎ キャベツ 人参 ひかま ヤム芋 たけのこ Onion Cabbage Carrots Jicama Yam Bamboo shoots きゅうり Cucumber しょうゆ Soy Source わかめ Seaweed りんご ブルーベリー Apples Blueberries
15	マリナラソースパスタ★ Pasta with Marinara Sauce★ チキンナゲット Chicken Nuggets コーンとグリーンピースのソテー Sautéed corn and green peas みかん Orange 水 Water	鶏肉 Chicken Meat パルメザンチーズ★ (パスタトッピング) Parmigiano Cheese★ (Pasta topping)	小麦 (パスタ チキンナゲット) Wheat Flour (Pasta Chicken Nuggets) オリーブオイル olive oil ケチャップ Ketchup 砂糖 Sugar サラダ油 Cooking Oil	マリナラソース トマト (缶) Marinara Pasta Sauce Canned Tomatoes コーン グリンピース Corn Green peas みかん Orange
22	カレーライス Curry with Rice ブロccoliのおかか和え Broccoli with bonito flakes クリームパフ★ (卵 牛乳) Cream Puffs★ (Egg Milk) 水 Water	牛ひき肉 Ground Beef かつお節 Bonito flakes 卵 牛乳★ (クリームパフ) Egg Milk★ (Cream Puffs)	小麦粉 (カレールー クリームパフ) Flour (curry roux, cream puff) ごはん Rice じゃがいも Potatoes サラダ油 Cooking Oil	にんじん たまねぎ Carrot Onion ブロccoli-Broccoli しょうゆ Soy Sauce
29	春休み Spring Break			

★はアレルギー特定原材料：たまご、落花生、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