

BCA 土曜学校 小学部 給食だより March 2026

「食べることの楽しさを一緒に」

ぽかぽかと日差しが暖かく感じられる季節になりました。
 入園・進級の頃と比べ、一人ひとりの成長がよくうかがえます。苦手なものを食べられるようになったり、会話を楽しみながら食事をする姿など、給食を通して、みなさんに「食べることの楽しさ」や「食事の大切さ」を少しでも伝えられていたらうれしいです。いよいよ今年度の給食も、残すところ3月のみとなりました。3月の献立には、みんなが大好きなカレーを取り入れました。ひとりひとりのがんばりに、心を込めて届けたいと思います。



献立 Menu		おもな食品と体内でのたらし		
		体を作る	エネルギー源	体の調子を整える
7	鶏餃子 ゆかりごはん ほうれん草サラダ (和風ドレッシング) みかん Chicken Gyoza Rice with Yukari Furikake Spinach salad (with Japanese-style dressing) Mandarin Orange	とりひき肉 Ground Chicken	小麦粉 (餃子の皮とソース、ドレッシング) ごま油 (餃子と餃子のソース) お酢、砂糖、サラダ油 (ドレッシング) Flour (for gyoza wrappers, sauce, and dressing), Sesame oil (for gyoza) Vinegar, sugar, and salad oil (for dressing)	キャベツ ねぎ にんにくしょうが (餃子) ゆかり ほうれん草 ロメインレタストマト きゅうり みかん Cabbage, green onions, garlic, ginger (for gyoza) Yukari (red shiso rice seasoning) Spinach, romaine lettuce, tomatoes, cucumbers Mandarin Orange
14	焼きそば ミックスサラダ (フレンチドレッシング) りんごとブルーベリー Yakisoba Mix Salad (French Dressing) Apples and Blueberries	ハム Ham	小麦粉 (焼きそば麺、ソース) お酢、サラダ油 (ドレッシング) Flour (for yakisoba noodles and sauce) Vinegar and salad oil (for dressing)	キャベツ 玉ねぎ 焼きそばソース (トマトペースト、フルーツピューレ、レーズン、リンゴ、梨) スプリングサラダミックス、コーン、キュウリ リンゴ、ブルーベリー Cabbage, onion, Yakisoba sauce (tomato paste, fruit purée, raisins, apples, pears) Spring salad mix, corn, cucumber Apples, blueberries
21	カレーライス ブロッコリーのおかか和え ショートブレッドクッキー Curry with rice Broccoli with dried bonito flakes Shortbread cookies	牛ひき肉 Ground Beef	小麦粉 (カレールー、クッキー、醤油) ごはん じゃがいも各種油 (カレーとクッキー) コーンシロップ、ベーキングソーダ (クッキー) Flour (for curry roux, cookies, and soy sauce) Rice, Potatoes Various oils (for curry and cookies) Corn syrup, baking soda (for cookies)	人参 玉ねぎ ブロッコリー カツオ節 Carrots, Onions, Broccoli Dried bonito flakes
28	春休み Spring Break			

★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 425-300-5778

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