献立名	材料名	1人分g	切り方	調理手順
さばの味噌煮				
	さば	60		さばを並べて、
	しょうが	1.5	スライス	
	しょうゆ	1		調味料を入れて、
	砂糖	3.5		
	淡色味噌	3		よく煮る
	赤味噌	2		
	みりん	2		
	酒	1		
	昆布だし	20		

※実際に作った給食とは分量や調理方法をアレンジしてます。