

献立名	材料名	1人分g	切り方	調理手順
青椒肉絲				
	豚肉	40	細切り	ピーマンは茹でておく
	しょうゆ	1		
	酒	0.5		油で、にんにく、しょうがを炒めて、肉をしょうゆ、酒をふって、炒める
	たけのこ	20	せん	
	たまねぎ	10	スライス	たまねぎ、たけのこ、ねぎ、赤ピーマンを炒めて、調味して、でんぷんでとじる
	ピーマン	10	せん	
	赤ピーマン	10	せん	
	ねぎ	10	ななめ	
	しょうが	0.5	みじん	ピーマンを入れる
	にんにく	0.3	みじん	
	油	1		ごま油を入れる
	しょうゆ	2		
	砂糖	0.3		
	塩	0.5		
	こしょう	0.03		
	オイスター	0.5		
	胡麻油	0.4		
でんぷん	0.4			

※実際に作った給食とは分量や調理方法をアレンジしています。