献立名	材料名	1人分g	切り方	調理手順
じゃがいもと 豆の煮物	豚肉 大豆 東り豆腐 じゃがいも にんじん こんにゃく グリンピース 油 しょうゆ 砂りん だし汁	20 15 5 45 15 20 2 1 6 1.5 1.5	2 c m角 1.5cm角 1.5cm角	グリンピースを茹でる 大豆は戻す 豚肉を炒め、 にんじん、こんにゃくを炒め、 だし汁をいれて、じゃがいも、 凍り豆腐、大豆、調味料を いれて、よく煮含める 火止めをして、味を染み込ませる グリンピースを入れる

[※]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。