献立名	材料名	1人分g	切り方	調理手順
のっぺい汁				
	鶏肉	20		だし汁に鶏肉、にんじん、大根を入れ、アクを取る
	さといも	20	いちょう	
	だいこん	20	いちょう	
	にんじん	10	いちょう	小松菜は下茹で
	小松菜	10	2cm	
	しめじ	7		こんにゃくを入れ、7割調味する
	ねぎ	10	小口	
	こんにゃく	10	短冊	しめじ、ねぎ、でんぷんでとろみをつけて、小松菜を入れる
	しょうゆ	5		
	塩	0.5		
	でんぷん	1		
	だし汁	110		

※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。