献立名	材料名	1人分g	切り方	調理手順
タラちり				
	豆腐	30	1.5cm角	ゆず醤油を作る
	たら	30		別配缶
	鶏肉	30		
	白菜	45	短冊	しらたきは下茹で
	ねぎ	20	ななめ	
	にんじん	5	5mmいちょう	だし汁に鶏肉、にんじん、
	しらたき	20	3cm	しらたき、ねぎ、白菜を入れて、
				調味して煮る
	しょうゆ	1.2		
	酒	0.8		サッと下茹でしたタラを入れる
	塩	1		
	だし汁	60		
	ゆず	0.2		
	しょうゆ	2		
	だし汁	2		

※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。