献立名	材料名	1人分g	切り方	調理手順
揚げ餃子				
	餃子の皮		15cmサイズ	野菜は塩で水をよく出す
	豚挽き肉	25		肉種を作る
	にら	5	みじん	
	キャベツ	12	みじん	餃子をつつむ
	ねぎ	4	みじん	
	にんにく	0.3	みじん	160～170℃で揚げる
	生姜	0.4	みじん	
	しょうゆ	0.5		
	ごま油	0.5		
	塩	0.2		
	こしょう	0.02		
	野菜の塩	適宜		
	小麦粉	適宜		

※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。