献立名	材料名	1人分g	切り方	調理手順
菜の花寿司				
	ごはん	170		ごはんは固めに炊いて、酢飯を作る
	酢	9		
	砂糖	4.5		
	塩	0.8		炒り卵を作る
	さけ	40		ごまを炒る
	凍り豆腐	2		菜花を茹でる
	菜花	10	1cm	さけそぼろを作る
	にんじん	8	みじん＆花	
	ごま	1		別々に配食する
	砂糖	0.5		
	酒	1		またはバットにごはん、たまご、さけそぼろ菜花を散らす
	塩	0.5～		
	水	5		
	鶏卵	20		
	油	1		
	砂糖	2		
	塩	0.05		

※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。