献立名	材料名	1人分g	切り方	調理手順
ツナとトマトの冷製パスタ				オリーブ油を熱し、にんにくを炒めて、玉ねぎをしっかり炒める ズッキーニを炒めて、ツナ、トマトを入れ、調味して冷ます 麺を茹でる 水冷して、水をよく切る ※衛生面に注意 釜で全てを混ぜて配缶
	スパゲッティ	60		
	ツナ	40		
	たまねぎ	60	スライス	
	トマト	35	1cm角	
	ズッキーニ	25	1cm角	
	にんにく	0.4	みじん	
	オリーブ油	2		
	塩	1.8		
	黒こしょう	0.05		
	バジル	0.1		
	レモン汁	お好みで		

※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。