

13 学校給食の栄養基準について

文部科学省において、児童・生徒の家庭での食事内容及び発育状況を検討し、学校給食摂取基準を次のとおり定めています。

(平成30年8月1日告示「学校給食実施基準の一部改正について」より)

(1) 学校給食実施基準

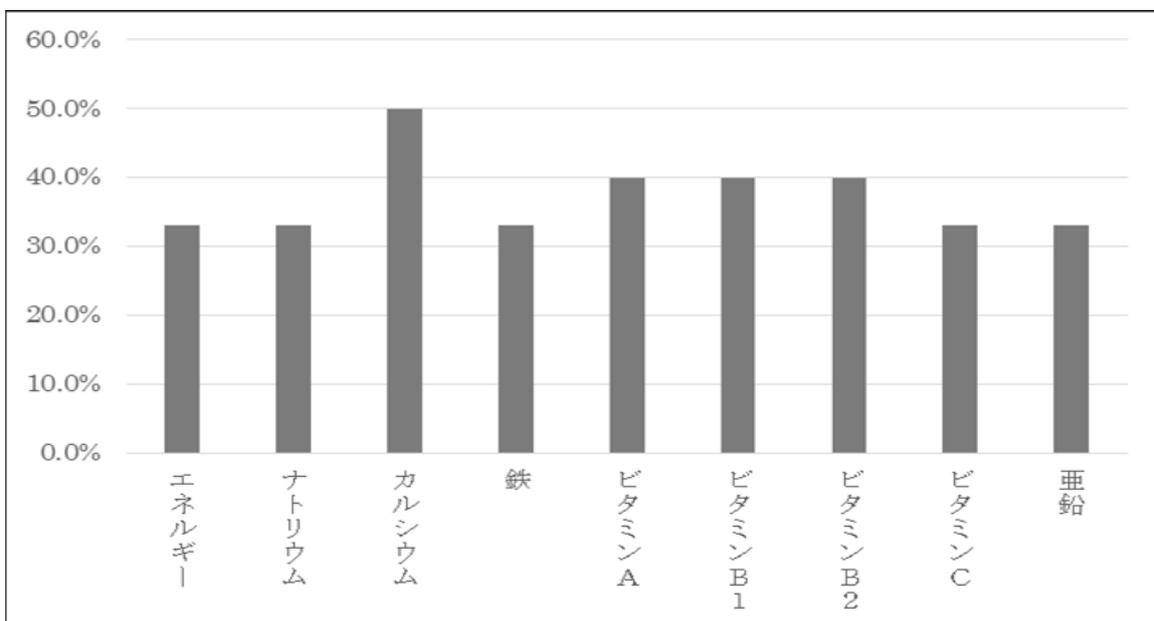
区分	基準値			
	児童(6歳～7歳)の場合	児童(8歳～9歳)の場合	児童(10歳～11歳)の場合	生徒(12歳～14歳)の場合
エネルギー(Kcal)	530	650	780	830
たんぱく質(%)	学校給食による摂取エネルギー全体の13%～20%			
脂質(%)	学校給食による摂取エネルギー全体の20%～30%			
ナトリウム(食塩相当量)(g)	2未満	2未満	2.5未満	2.5未満
カルシウム(mg)	290	350	360	450
マグネシウム(mg)	40	50	70	120
鉄(mg)	2.5	3	4	4
ビタミンA(μ gRAE)	170	200	240	300
ビタミンB ₁ (mg)	0.3	0.4	0.5	0.5
ビタミンB ₂ (mg)	0.4	0.4	0.5	0.6
ビタミンC(mg)	20	20	25	30
食物繊維(g)	4以上	5以上	5以上	6.5以上

(注) 1 表に掲げるもののほか、次に掲げるものについても示した摂取について配慮すること。

亜鉛……児童(6歳～7歳) 2mg、児童(8歳～9歳) 2mg、
児童(10歳～11歳) 2mg、生徒(12歳～14歳) 3mg

- この摂取基準は、全国的な平均値を示したものであるから、適用に当たっては、個々の健康及び生活活動等の実態並びに地域の実情等に十分配慮し、弾力的に適用すること。
- 献立の作成に当たっては、多様な食品を適切に組み合わせるよう配慮すること。

(2) 1日の必要量に占める学校給食栄養量の割合(%)



(3) 児童生徒1人1回当たりの学校給食の標準食糧構成表 (単位: g)

区分	児童(6歳~7歳)の場合	児童(8歳~9歳)の場合	児童(10歳~11歳)の場合	生徒(12歳~14歳)の場合
米	50	70	90	100
強化米	0.15	0.21	0.27	0.3
小麦	40	50	70	80
イースト	1	1.25	1.75	2
食塩	1	1.25	1.75	2
ショートニング	1.4	1.75	2.45	2.8
砂糖類	1.4	1.75	2.45	2.8
脱脂粉乳	1.4	1.75	2.45	2.8
牛乳	206	206	206	206
小麦粉及びその製品	4	5	7	9
芋及び澱粉	26	30	34	35
砂糖類	3	3	3	4
豆類	4.5	5	5.5	6
豆製品類	14	16	18	18
種実類	2	3	3.5	3.5
緑黄色野菜類	19	23	27	35
その他の野菜類	60	70	75	82
果物類	30	32	35	40
きのこ類	3	4	4	4
藻類	2	2	3	4
魚介類	13	16	19	21
小魚類	3	3	3.5	3.5
肉類	13	15	17	19
卵類	5	6	8	12
乳類	3	4	5	6
油脂類	2	3	3	4