

13 学校給食摂取基準について

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。

(令和3年2月12日告示「学校給食実施基準の一部改正について」より)

(1) 児童又は生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準

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)	1.5未満	2未満	2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	3	3.5	4.5
ビタミンA(μ gRAE)	160	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	25	30	35
食物繊維(g)	4以上	4.5以上	5以上	7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

(注) 2 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。

(注) 3 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。

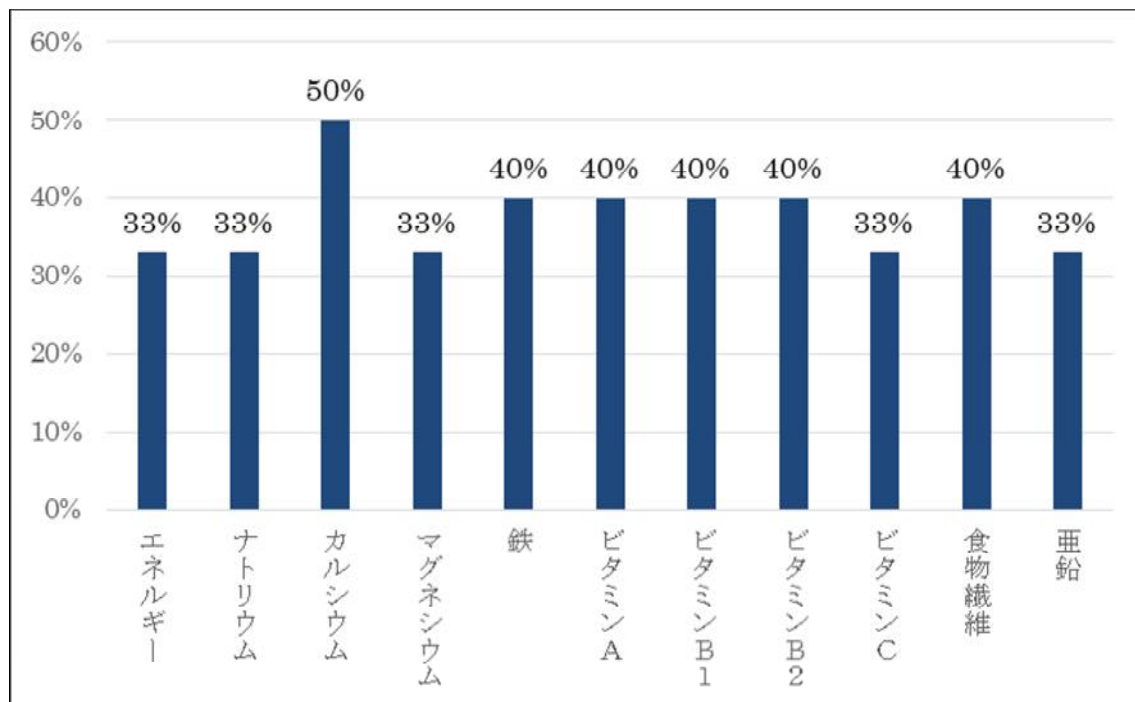
学校給食摂取基準は、
「日本食品標準成分表 2015 年版（七訂）」
に基づき算出されています。

最新版の「日本食品標準成分表 2020 年版
（八訂）」は実際に摂取しているエネルギー
量により近い数値が算出されるようになり
ました。



(2) 1日の必要量に占める学校給食栄養量の割合(%)

ア 小学生



イ 中学生

