

学校給食摂取基準

給食の献立は、児童生徒の1人1回あたりの食事に必要な栄養量（食事摂取基準）に基づいてたてられています。



児童または生徒1人1回あたりの摂取基準



（文部科学省・令和3年2月 一部改訂）

| | 基準値 | |
|------------------|------------------|----------|
| | 小学校児童の場合 | 中学校生徒の場合 |
| エネルギー (Kcal) | 650 | 830 |
| たんぱく質 (%) | 摂取エネルギー全体の13～20% | |
| 脂肪 (%) | 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 | 2.5未満 |
| カルシウム (mg) | 350 | 450 |
| 鉄 (mg) | 3.0 | 4.5 |
| ビタミンA (μ g) | 200 | 300 |
| ビタミンB1 (mg) | 0.4 | 0.5 |
| ビタミンB2 (mg) | 0.4 | 0.6 |
| ビタミンC (mg) | 25 | 35 |
| 食物繊維 (g) | 4.5 | 7.0 |
| マグネシウム (mg) | 50 | 120 |
| 亜鉛 (mg) | 2.0 | 3.0 |