

| 区 分              |      | 栄 養 量                     |                 |                   |                   |
|------------------|------|---------------------------|-----------------|-------------------|-------------------|
|                  |      | 児童<br>(6 歳～7 歳)           | 児童<br>(8 歳～9 歳) | 児童<br>(10 歳～11 歳) | 生徒<br>(12 歳～14 歳) |
| エネルギー            | Kcal | 530                       | 640             | 750               | 820               |
| たんぱく質            | g    | 20                        | 24              | 28                | 30                |
| 範 囲              |      | 16～26                     | 18～32           | 22～38             | 25～40             |
| 脂 質              | %    | 学校給食における摂取エネルギー全体の25%～30% |                 |                   |                   |
| ナトリウム<br>(食塩相当量) | g    | 2 未満                      | 2.5 未満          | 2.5 未満            | 3 未満              |
| カルシウム            | mg   | 300                       | 350             | 400               | 450               |
| 鉄                | mg   | 2                         | 3               | 4                 | 4                 |
| マグネシウム           | mg   | 70                        | 80              | 110               | 140               |
| 亜鉛               | mg   | 2                         | 2               | 3                 | 3                 |
| ビタミンA            | μgRE | 150                       | 170             | 200               | 300               |
| ビタミンB1           | mg   | 0.3                       | 0.4             | 0.5               | 0.5               |
| ビタミンB2           | mg   | 0.4                       | 0.4             | 0.5               | 0.6               |
| ビタミンC            | mg   | 20                        | 20              | 25                | 35                |
| 食物繊維             | g    | 4                         | 5               | 6                 | 6.5               |

4 学校給食の内容 主食・・・パン週1回・ご飯週3回・麺週1回が基本です。

パ ン

コッペパン・食パン・黒パン  
ロールパン・ぶどうパン  
サンドパン・チーズパン  
ソフトフランスパン・玄米パン  
ナン・白パン・米粉ロールパン  
米粉パン・フォカッチャ  
足柄抹茶金時パン



ごはん

白米飯 麦ご飯  
桜飯(しょうゆ味)  
赤飯 ピラフ  
ひじきごはん  
たけのこごはん・・・



麺(個包装)

ソフトスパゲッティ式麺  
(ソフト麺)  
ホットラーメン  
ゆでめん  
パスタ



牛乳・・・1本200cc入り

牛 乳

日々成長している子どもたちに必要なカルシウム・ビタミン・たんぱく質などを補うために、ほとんど毎日ついています。



カルシウムが多い食べ物

カルシウムは骨や歯をつくるために重要な栄養素です。成長期は骨も体もどんどん大きくなっていく時ですので、カルシウムを豊富に含む食品を意識してとることが大切です。

牛乳・乳製品、小魚、青菜  
大豆・大豆製品など

