

児童または生徒 1人1回あたりの学校給食摂取基準平成25年4月1日改正

区分		栄養量			
		児童 (6歳~7歳)	児童 (8歳~9歳)	児童 (10歳~11歳)	生徒 (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 (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)

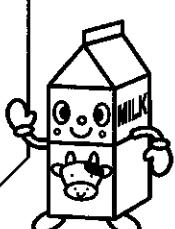
ソフトスパゲッティ式麺  
(ソフト麺)  
ホットラーメン  
ゆでめん  
パスタ



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

