

学校給食摂取基準

学校給食の献立は、文部科学省から示された「児童又は生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準」に沿って、食材の組み合わせや栄養バランスを考えて作成しています。

児童又は生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準（文部科学省基準より抜粋）

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(μgRAE)	160	200	240	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	25	30	35
食物繊維(g)	4以上	4.5以上	5以上	7以上

（注意）

- 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。
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
- 2. この摂取基準は、全国的な平均値を示したものであり、献立作成に当たっては、各学校の実情等に十分配慮し、弾力的に運用する。
- 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。

学校給食の味付け

学校給食のナトリウム（食塩相当量）は、1日の摂取量の3分の1未満を基準にしています。

このため、濃い味付けに慣れてしまうと薄味に感じることもありますが、「だし」をとって食材のうまみを引き出すことでナトリウムを抑える工夫をしています。