

別表

## 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(6~7歳)の場合              | 児童(8~9歳)の場合    | 児童(10~11歳)の場合  | 生徒(12~14歳)の場合  |
| エネルギー            | 530kcal                  | 640kcal        | 750kcal        | 820kcal        |
| たんぱく質<br>範囲      | 20g<br>16g~26g           | 24g<br>18g~32g | 28g<br>22g~38g | 30g<br>25g~40g |
| 脂質               | 学校給食による摂取エネルギー全体の25%~30% |                |                |                |
| ナトリウム<br>(食塩相当量) | 2g未満                     | 2.5g未満         | 2.5g未満         | 3g未満           |
| カルシウム            | 300mg                    | 350mg          | 400mg          | 450mg          |
| 鉄                | 2mg                      | 3mg            | 4mg            | 4mg            |
| ビタミンA            | 150 µgRE                 | 170 µgRE       | 200 µgRE       | 300 µgRE       |
| ビタミンB1           | 0.3mg                    | 0.4mg          | 0.5mg          | 0.5mg          |
| ビタミンB2           | 0.4mg                    | 0.4mg          | 0.5mg          | 0.6mg          |
| ビタミンC            | 20mg                     | 20mg           | 25mg           | 35mg           |
| 食物繊維             | 4g                       | 5g             | 6g             | 6.5g           |

(注)

1 表に掲げるもののほか、次に掲げるものについてもそれぞれ示した摂取について配慮すること。

|        | 児童(6~7歳)の場合 | 児童(8~9歳)の場合 | 児童(10~11歳)の場合 | 生徒(12~14歳)の場合 |
|--------|-------------|-------------|---------------|---------------|
| マグネシウム | 70mg        | 80mg        | 110mg         | 140mg         |
| 亜鉛     | 2mg         | 2mg         | 3mg           | 3mg           |

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、弾力的に運用すること。

範囲……示した値の内に納めることが望ましい範囲