

▶ 表8-4 児童または生徒1人1回あ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	児童(12~14歳)の場合
エネルギー(kcal)	530	640	750	820
タンパク質(g)	20	24	28	30
範囲*1	16~26	18~32	22~38	25~40
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(食塩相当量)(g)	2.0未満	2.5未満	2.5未満	3.0未満
カルシウム(mg)	300	350	400	450
鉄(mg)	2	3	4	4
ビタミンA(μ gRE)	150	170	200	300
ビタミンB ₁ (mg)	0.3	0.4	0.5	0.5
ビタミンB ₂ (mg)	0.4	0.4	0.5	0.6
ビタミンC(mg)	20	20	25	35
食物繊維(g)	4.0	5.0	6.0	6.5
マグネシウム*2(mg)	70	80	110	140
亜鉛*2(mg)	2	2	3	3

*1 示した値のうちにおさめることが望ましい範囲。

*2 基準としては定められてはいないが、摂取に配慮すべき栄養素およびその摂取量。

(「学校給食摂取基準」2013をもとに作成)