

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

- (注) 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こと。
 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。
- 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こと。