

# < 学校給食摂取基準 >

令和3年4月1日改正

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食物繊維 (g)
								A ( $\mu$ gRAE)	B 1 (mg)	B 2 (mg)	C (mg)	
小学校1・2年	530	※1	※2	1.5未満	290	40	2	160	0.3	0.4	20	4以上
小学校3・4年	650			2未満	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5以上
小学校5・6年	780			2未満	360	70	3.5	240	0.5	0.5	30	5以上
中学校	830			2.5未満	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7以上

※1 学校給食による摂取エネルギー全体の13%～20%

※2 学校給食による摂取エネルギー全体の20%～30%

学校給食で、食事摂取基準の一日のおよそ1/3を摂取できる内容にしています。特に家庭で不足しがちなカルシウムは、食事摂取基準の推奨量の1/2を摂取できるようにしています。