

○ 学校給食摂取基準

(児童・生徒1人当たり)

	低学年	中学年	高学年	中学生
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%			
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
鉄 (mg)	2	3	3.5	4.5
ビタミンA (μ gRAE)	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
マグネシウム (mg)	40	50	70	120
亜鉛 (mg)	2	2	2	3