

給食の栄養

【札幌市学校給食摂取基準】

区 分	小学校児童の場合			中学校生徒 の場合	一日の食事摂取 基準に対する 学校給食の割合 (%)
	低学年 (1・2年生)	中学年 (3・4年生)	高学年 (5・6年生)		
エネルギー(kcal)	530	640	760	820	33
たんぱく質(%)	学校給食による摂取エネルギーの13%～20%				—
脂肪(%)	学校給食による摂取エネルギーの20%～30%				—
ナトリウム(g) (食塩相当量)	1.5	2.0	2.0	2.5	33未満
カルシウム(mg)	290	350	360	450	50
マグネシウム(mg)	40	50	70	120	小学生以下33 中学生以上40
鉄(mg)	2.5	3.0	4.0	4.5	40
ビタミンA(μ gRAE)	160	200	240	300	40
ビタミンB ₁ (mg)	0.30	0.40	0.50	0.50	40
ビタミンB ₂ (mg)	0.40	0.40	0.50	0.60	40
ビタミンC(mg)	20	25	30	35	33
食物繊維(g)	4.0以上	4.5以上	5.0以上	7.0以上	40以上

◎ 表にあげるもののほか、次のものについてもそれぞれ示した摂取量について配慮しています。

★ 亜鉛 ・ ・ 小学校児童 2mg 中学校生徒 3mg

◎ 基本的に1日の食事摂取基準の1/3を摂取することとしています。家庭の食事で不足しがちなカルシウムや鉄、ビタミン(A、B₁、B₂)、食物繊維は給食で摂取する割合を高くしています。