

学校給食の栄養管理について

次の点に考慮しながら献立を作成しています。

- (1) 子ども達の発達段階を考慮し、良質のたんぱく質、カルシウムが多く含まれる牛乳を毎日とりいれています。
- (2) 家庭で摂取しにくいカルシウム、ビタミン類は1日の食事摂取基準の1/3～1/2とれるようにしています。
- (3) 生活習慣病の増加、貧血、食物繊維の不足からくる疾病予防のため大豆及びその製品、いも類、海藻類、緑黄色野菜をできるだけ多く取り入れるようにしています。
- (4) 偏食の予防と健康の保持増進の観点から、肉料理よりも魚料理の回数を多くしています。
- (5) デザートは、季節の果物を多く取り入れるようにしています。
- (6) 日本の食文化や郷土料理の良さを継承していくために行事の機会をとらえて、行事食や郷土料理を取り入れています。

○児童又は生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準

区分	基準値			
	6～7歳	8～9歳	10～11歳	12～14歳
エネルギー(kcal)	530	640	750	820
たんぱく質(g)	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未満	2.5未満	2.5未満	3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B1(mg)	0.3	0.4	0.5	0.5
ビタミンB2(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	5	6	6.5
マグネシウム(mg)	70	80	110	140
亜鉛(mg)	2	2	3	3