

# 資 料

## 幼児・児童・生徒1人1回当たりの平均所要栄養量の基準

(平成7年3月29日 体育局長通知)

区 分	幼児の場合	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	児童（12歳～14歳）の場合	夜間課程を置く 高等学校及び 盲・聾・養護学 校の高等部の生 徒の場合	1日の所要量に 対する学校給食 の割合（参考）
エネルギー (kcal)	530	590	640	720	820	840	34%～35%
たんぱく質 (g)	19	22	25	29	32	29	38%～40%
脂 質 (%)	学校給食による摂取エネルギー全体の25%～30%						
カルシウム (mg)	275	275	290	370	430	400	55%
鉄 (mg)	2.7	3.0	3.2	3.5	4.0	4.0	33%～35%
ビタミンA (IU)	500	600	675	750	880	950	50%
ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	0.33	0.37	0.40	0.46	0.51	0.53	52%～55%
ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	0.47	0.51	0.55	0.63	0.70	0.74	53%～55%
ビタミンC (mg)	22	22	22	25	27	27	54%～55%

(注) 表に掲げるもののほか、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すること。

食 物 繊 維……幼児5.3g、児童（6歳～7歳）5.9g、児童（8歳～9歳）6.4g、児童（10歳～11歳）7.2g、生徒（12歳～14歳）8.2g、  
夜間課程を置く高等学校及び盲・聾・養護学校の高等部の生徒8.4g

ナトリウム……各発達段階を通じ、食塩相当量として4g以下（これによることが困難な場合にあつては、6g以下）  
（食塩）

## 児童又は生徒1人1回当たりの平均栄養所要量の基準

(平成15年5月30日 スポーツ・青少年局長通知)

区 分	栄 養 量						1日の栄養所要量に対する学校給食の割合(%)
	幼児の場合	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	児童(12歳～14歳)の場合	夜間課程を置く高等学校及び盲・聾・養護学校の高等部の生徒の場合	
エネルギー(kcal)	540	580	650	730	830	830	33
たんぱく質(g)	18	21	24	28	32	29	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)	3以下	3以下	3以下	3以下	3以下	3以下	
カルシウム(mg)	250	300	330	350	400	350	50
鉄(mg)	2.5	3	3	3	4	4	33
ビタミンA(μgRE)	100	120	130	150	190	190	33
ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	0.2	0.3	0.3	0.4	0.4	0.4	40
ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	0.3	0.3	0.4	0.4	0.5	0.5	40
ビタミンC(mg)	17	20	20	25	25	30	33
食物繊維(g)	5	5.5	6.5	7	8	8	33

- (注) 1 表に掲げるもののほか、次に掲げるものについてもそれぞれ示した摂取量について配慮すること。  
 マグネシウム……幼児40mg、児童(6歳～7歳)60mg、児童(8歳～9歳)70mg、児童(10歳～11歳)80mg、生徒(12歳～14歳)110mg、夜間課程を置く高等学校及び盲・聾・養護学校の高等部の生徒130mg  
 亜鉛……幼児2mg、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、夜間課程を置く高等学校及び盲・聾・養護学校の高等部の生徒3mg
- 2 この栄養所要量の基準は、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に十分配慮し、弾力的に運用すること。