



# 学校給食について



学校給食は、ただ単に「学校で食べる昼食」ということだけでなく、教育活動の一環として位置付けられており、栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期にある子どもたちの心身の健康を増進し、体位の向上を図ることや、食に関する指導の生きた教材となるように、考えて作られています。

## 学校給食の目標！

「学校給食法」第二条より



適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。



日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。



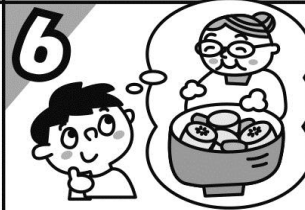
学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。



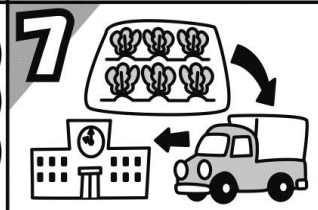
食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。



食生活が食に関わる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。



わが国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。



食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

## ★児童または生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準【「学校給食実施基準」(平成25年4月1日施行)より】

区分	基準値			
	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	生徒(12歳~14歳)の場合
エネルギー(kcal)	530	640	750	820
たんぱく質(g)	20	24	28	30
範囲(※1)	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(μgRE)	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

(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について配慮すること。  
 マグネシウム・・・児童(6歳~7歳)70mg、児童(8歳~9歳)80mg、児童(10歳~11歳)110mg、生徒(12歳~14歳)140mg  
 亜鉛・・・児童(6歳~7歳)2mg、児童(8歳~9歳)2mg、児童(10歳~11歳)3mg、生徒(12歳~14歳)3mg  
 2 この摂取基準は、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等に十分配慮し、弾力的に運用すること。  
 ※1 範囲・・・示した値の内に納めることが望ましい範囲

毎月、献立表を配布します。目を通していただき、ご家庭の献立の参考になさってください。

