



学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づいて作成しています。「学校給食摂取基準」では1日に必要な栄養量の1/3程度を基本とし、日頃の食事で不足しがちなカルシウムや鉄、ビタミン類、食物繊維は多めにとれるよう基準値が決められています。

★児童または生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準 平成30年8月1日一部改正

区分	基準値	
	生徒（12歳～14歳）の場合牛乳有	生徒（12歳～14歳）の場合牛乳無
エネルギー（kcal）	830	692
たんぱく質（%）	学校給食による摂取エネルギーの全体の13%～20%	
脂質（%）	学校給食による摂取エネルギーの全体の20%～30%	
ナトリウム（食塩相当量）（g）	2.5未満	2.5未満
カルシウム（mg）	450	223
マグネシウム（mg）	120	99
鉄（mg）	4	4
ビタミンA（ugRAE）	300	222
ビタミンB1（mg）	0.5	0.5
ビタミンB2（mg）	0.6	0.29
ビタミンC（mg）	30	28
食物繊維（g）	6.5以上	6.5以上

★おかず

新鮮な食材を使用し、手作りを心がけています。原則として食材は国産の物を購入しています。

★主食

ご飯（米飯）が基本で、白ごはんのほか、混ぜご飯などを提供します。

★だしは

昆布やカツオ節などからとっています。うま味を生かし「学校給食摂取基準」に基づいた塩分量で提供しています。

★牛乳

提供していません。上の表の右側が牛乳がない場合の摂取基準です。

エネルギーが不足している分はごはんの量を増やしています。