

学校給食の平均所要栄養量と標準食品構成表の変遷 パートⅡ

The Dietary Standard of the School Meal and the Change of the Standard Dietary Composition-Part Ⅱ

桑 守 豊 美 稗 苗 智 恵 子 大 森 聡
KUWAMORI Toyomi, HIENAE Chieko and OOMORI Akira

Ⅰ はじめに

学校給食の平均所要栄養量と標準食品構成はわが国の時代の流れおよび食糧需給などを背景に変遷してきている。本学紀要第45巻には昭和46年から平成20年までの間に改正されたこれらの7回の各数値を一覧表で掲載した。

この平均所要栄養量と標準食品構成を学校給食開始から現在まで揃えた資料は文部科学省をはじめ図書館等にもないため、発表された数値を資料として残すことは意味があると考えた。

文部科学省の告示「学校給食の平均所要栄養量」と局長通達等「食品構成表」の改正年度を表1に示した。

また、平均所要栄養量と、標準食品構成表の各改正年度の数値を掲載する。

表1 「学校給食の平均所要栄養量」と「学校給食の標準食品構成表」の改正年度

昭和29年9月28日 文部省告示第90号
昭和29年9月28日 文官学第543号 管理局長通達
昭和31年6月5日 文部省告示第59号
昭和31年6月5日 文官学第219号
昭和34年3月31日 文部省告示第31号
昭和34年5月7日 文体給第80号
昭和37年4月1日 文部省告示第83号、84号
昭和37年4月25日 文体給第118号
昭和46年4月6日 文部省告示第106号
昭和50年5月 文部省体育局
昭和61年2月19日 文部省告示第16号
平成7年3月29日 文部省告示第43号
平成7年 文部省体育局長通知
平成15年5月30日 文科ス第121号
平成15年3月 文部科学省 学校給食における栄養所要量の基準等に関する調査研究協力者会議報告
平成20年3月 学校給食における児童生徒の食事摂取基準策定に関する調査研究協力者会議 学校給食における食事摂取基準等について（報告）
平成20年10月23日 文部科学省スポーツ・青少年局 学校健康教育課事務連絡
平成21年3月31日 文部科学省告示第61, 62, 63号

昭和29年9月28日 文部省告示第90号
 学校給食実施基準 1人1回当りの平均所要栄養量の基準

区 分	栄 養 量	備 考
熱 量	600カロリー	たん白質のうち10グラムは、動物性たん白質とする。
たん白質	25グラム	
脂 肪	7グラム	
カルシウム	0.6グラム	
鉄	6ミリグラム	
ビタミンA	2,000国際単位	
ビタミンB ₁	0.7ミリグラム	
ビタミンB ₂	0.8ミリグラム	
ビタミンC	20ミリグラム	

資料 学校給食15年史 P.143

昭和29年9月28日 文官学第543号管理局長通達
 学校給食の実施について 1人1回当りの平均所要栄養量の食品構成表

区 分	材 料 名	所要数量g	熱量Cal	たん白質g	備 考	
パン食	小麦粉	100	350	10.3	小麦粉の栄養量は強力粉、普通粉をそれぞれ50%づつ配合した場合について示す。	
	圧搾酵母(イースト)	2	2	0.3		
	食塩	1.7	0	0		
	油脂	2	15	0		マーガリン又はショートニング
	砂糖	3	12	0		
ミルク	乾燥脱脂ミルク	22	79	7.8		
給食料理(おかず)	魚介類又は獣鳥肉類	20	27	4.2	だいず10gのたん白質に相当するだいず製品は とうふ 約58g みそ 約28g きなこ 約9.5g あぶらげ 約23g 納豆 約20g	
	大豆及びその他の豆類	10	40	3.4		
	いも類	40	39	0.6		
	野菜類	60	18	0.9		緑黄野菜 30g その他の野菜30g
	油脂	3	27	0		
	砂糖	3	12	0		
	粉食塩その他の調味料	3	10	0.2		
合 計			631	27.7		

資料 学校給食15年史 P.145

(注) 1人1回当りの小麦粉の平均所要数量は100gとし、同じく乾燥脱脂ミルクの平均所要数量は22gとする。

昭和31年6月5日 文部省告示第59号
 学校給食実施基準 児童または生徒1人1回当りの平均所要栄養量の基準

区 分	栄 養 量		備 考
	児 童 の 場 合	生 徒 の 場 合	
熱 量	600カロリー	800カロリー	たん白質のうち()内の量はそれぞれ、動物性たん白質の量とする。
たん白質	25グラム	30グラム	
脂 肪	(10グラム) 7グラム	(12グラム) 10グラム	
カルシウム	0.6グラム	0.8グラム	
鉄	6ミリグラム	7ミリグラム	
ビタミンA	2,000国際単位	2,500国際単位	
〃 B ₁	0.7ミリグラム	0.8ミリグラム	
〃 B ₂	0.8ミリグラム	0.9ミリグラム	
〃 C	20ミリグラム	25ミリグラム	

資料 学校給食15年史 P.146

児童又は生徒に給食する場合の学年別1人1回当りの平均所要栄養量

児童の場合			生徒の場合		
区分	熱量	たん白質	区分	熱量	たん白質
低学年	560	23グラム	一学年	750	28グラム
中学年	600	25 // (うち動物性10グラム)	二学年	800	30 // (うち動物性12グラム)
高学年	645	27 //	三学年	850	32 //

(注) 低学年、高学年の児童及び一学年、三学年の生徒の場合の動物性たん白質は、児童については中学年の10グラム、生徒については二学年の12グラムを中心に多少の増減を考慮すること。また、熱量、たん白質のほか脂肪、カルシウム、鉄、ビタミン等についても適量を考慮すること。

資料 学校給食15年史 P.146

昭和31年6月5日 文官学第219号

児童または生徒1人1回当りの平均所要栄養量の食品構成表

児童の場合

区分	材料名	所要数(グラム)	熱量(カロリー)	たん白質(グラム)	備考	
パン食	小麦粉	100	350	10.3	小麦粉の栄養量は強力粉、普通粉をそれぞれ50%づつ配合した場合について示す	
	イースト	2	2	0.3		
	塩	1.7	0	0		
	油脂	2	15	0		マーガリン又はショートニング
	砂糖	3	12	0		
ミルク	乾燥脱脂ミルク	22	79	7.8		
給食料理(おかず)	魚介類又は獣鳥肉類	20	27	4.2	だいたい10グラムのたん白質に相当するだいたい製品は、 とうふなら 約58グラム みそ // 28 // きなこ // 9.5 // あぶらあげ // 23 // なつとう // 20 // 緑黄野菜 30グラム その他の野菜 30 //	
	だいず及びその他の豆類	10	40	3.4		
	いも類	40	39	0.6		
	野菜類	60	18	0.9		
	油	4	35	0		
	砂糖	4	16	0		
	小麦粉、でんぷんなど食塩その他の調味料	4	14	0.2		
合計		647	27.7			

資料 学校給食15年史 P.147、148

生徒の場合

区分	材料名	所要数(グラム)	熱量(カロリー)	たん白質(グラム)	備考	
パン食	小麦粉	140	490	14.4	小麦粉の栄養量は強力粉、普通粉をそれぞれ50%づつ配合した場合について示す	
	イースト	2.8	3	0.4		
	塩	2.4	0	0		
	油脂	2.8	21	0		マーガリン又はショートニング
	砂糖	4.2	17	0		
ミルク	乾燥脱脂ミルク	27	97	9.6		
給食料理(おかず)	魚介類又は獣鳥肉類	25	34	5.3	だいたい10グラムのたん白質に相当するだいたい製品は、 とうふなら 約58グラム みそ // 28 // きなこ // 9.5 // あぶらあげ // 23 // なつとう // 20 // 緑黄野菜 30グラム その他の野菜 30 //	
	だいず及びその他の豆類	10	40	3.4		
	いも類	50	49	0.8		
	野菜類	80	24	1.2		
	油	5	43	0		
	砂糖	5	20	0		
	小麦粉、でんぷんなど食塩その他の調味料	5	17	0.2		
合計		855	35.3			

昭和34年3月31日 文部省告示第31号

学校給食実施基準 児童または生徒1人1回当りの平均所要栄養量の基準

資料 学校給食15年史 P.152

区 分	栄 養 量			
	幼児の場合	児童の場合	中学校生徒の場合	夜間定時制高等学校生徒の場合
熱量 (カロリー)	500	600	800	900
たん白質 (グラム)	20(10)	25(10)	30(12)	32(12)
脂 肪 (グラム)	8	7	10	13
カルシウム (グラム)	0.4	0.6	0.8	0.8
鉄 (ミリグラム)	3	6	7	7
ビタミンA (国際単位)	1,000	2,000	2,500	2,500
ビタミンB ₁ (ミリグラム)	0.4	0.7	0.8	0.8
ビタミンB ₂ (ミリグラム)	0.4	0.8	0.9	0.9
ビタミンC (ミリグラム)	15	20	25	25

昭和34年5月7日 文体給第80号

学校給食の実施について 児童または生徒1人1回当りの平均所要栄養量の食品構成表

資料 学校給食15年史 P.154

区 分		幼児の場合	児童の場合	中学校生徒の場合	夜間定時制 高校生徒の場合
パ ン	小 麦 粉	80 g	100 g	140 g	150 g
	イ ー ス ト	1.6	2	2.8	3
	食 塩	1.6	2	2.8	3
	シ ョ ー ト ニ ン グ	2.4~3.2	3~4	4.2~5.6	4.5~6.0
	砂 糖 類	2.4~3.2	3~4	4.2~5.6	4.5~6.0
ミ ル ク	乾燥脱脂ミルク	22	22	27	30
給食料理 (おかず)	魚介類、獣鳥肉類及び卵類	20	20	25	25
	だいず及びその製品	10	20	20	20
	い も 類	30	40	50	60
	野菜類及び果実類	50	60	80	90
	油 脂 類	3	4	5	6
	砂 糖 類	3	4	5	6
	小麦粉、でんぷんなど食塩、その他の調味料	3	4	5	6

(注) 1 野菜類は、緑黄野菜50%、その他の野菜50%とする。

2 野菜類には、海草類を含む。

昭和37年4月1日 文部省告示第83号ならびに第84号
 学校給食実施基準ならびに夜間学校給食実施基準
 幼児、児童または生徒1人1回あたりの平均所要栄養量の基準

資料 学校給食15年史 P.156

区 分	栄 養 量 (改訂)				
	幼 児 の 場 合	児 童 (6 ~ 8 才) の 場 合	児 童 (9 ~ 11 才) の 場 合	中 学 校 生 徒 の 場 合	夜 間 定 時 制 高 等 学 校 生 徒 の 場 合
熱 量 (Cal)	500	600	700	850	900
た ん 白 質 (g)	20(10)	23(10)	27(11)	35(14)	32(13)
脂 肪 (g)	8	10	12	14	15
カ ル シ ウ ム (g)	0.3	0.3	0.4	0.5	0.5
鉄 (mg)	—	—	—	—	—
ビ タ ミ ン A (I. U.)	600 (1,800)	750 (2,250)	1,000 (3,000)	1,000 (3,000)	1,250 (3,750)
ビ タ ミ ン B ₁ (mg)	0.5	0.6	0.6	0.7	0.7
ビ タ ミ ン B ₂ (mg)	0.5	0.6	0.6	0.7	0.7
ビ タ ミ ン C (mg)	25	30	40	45	50

(注) 1 たん白質のうち () 内の量は、それぞれ動物性たん白質の量とする。
 2 ビタミンAの () 内の量は、カロチンのみで摂取した場合の値を示す。

昭和37年4月25日 文体給第118号

学校給食の食事内容について 幼児、児童または生徒1人1回当たりの平均所要栄養量の食品構成表

資料 学校給食15年史 P.157

区 分	改 訂					
	幼 児 の 場 合	児 童 (6 ~ 8 才) の 場 合	児 童 (9 ~ 11 才) の 場 合	中 学 校 生 徒 の 場 合	夜 間 定 時 制 高 等 学 校 生 徒 の 場 合	
パ ン 食	小 麦 粉	65 g	80 g	90 g	120 g	130 g
	イ ー ス ト	1.3	1.6	1.8	2.4	2.6
	食 塩	1.3	1.6	1.8	2.4	2.6
	シ ョ ー ト ニ ン グ	1.95~2.6	2.4~3.2	2.7~3.6	3.6~4.8	3.9~5.2
	砂 糖 類	1.95~2.6	2.4~3.2	2.7~3.6	3.6~4.8	3.9~5.2
ミ ル ク	脱 脂 粉 乳	23	24	28	35	33
お か ず	魚介類、獣鳥肉類及び卵類	25	30	35	40	35
	だいず及びその製品	10	15	15	20	20
	い も 類	40	50	60	70	80
	野 菜 類 及 び 果 実 類	60	70	80	90	100
	油 脂 類	4	5	6	7	8
	砂 糖 類	4	5	6	7	8
	小 麦 粉, で ん ぶ ん な ど 食 塩 そ の 他 の 調 味 料	4	5	6	7	8

脱脂粉乳は、液体乳以外にパン用、おかず用として使用しうるものを含む。

昭和46年4月6日 文部省告示第106号

学校給食実施基準幼児、児童または生徒1人1回当りの平均所要栄養量の基準

区 分	栄 養 量				
	幼児の場合	児童(6~8歳)の場合	児童(9~11歳)の場合	中学校生徒の場合	夜間定時制高等学校生徒の場合
エネルギー (Cal)	500	600	700	850	900
タンパク質 (g)	20(9)	23(10)	30(13)	36(15)	32(13)
脂 肪 (g)	14	17	20	24	25
カルシウム (g)	0.3	0.3	0.4	0.5	0.5
ビタミンA (IU)	750	900	1,100	1,100	1,300
ビタミンB ₁ (mg)	0.4	0.5	0.6	0.7	0.7
ビタミンB ₂ (mg)	0.5	0.6	0.7	0.8	0.8
ビタミンC (mg)	19	19	20	22	25

資料 三訂 特殊栄養学 光生館
P.188、189

- 注 1. タンパク質については、摂取食品のタンパク質栄養価を70とした場合の値について示す。したがって、摂取タンパク質栄養価が70より高い場合は、次の基準により補正することを適当とした。
2. タンパク質のうち()内の量はそれぞれ動物性タンパク質の量について示す。

昭和50年5月 文部省体育局

学校給食における幼児・児童・生徒1人1回当り平均所要栄養量の標準食品構成表

区 分	幼 児 の 場 合			児 童 (6 ~ 8 歳) の 場 合			児 童 (9 ~ 1 1 歳) の 場 合			中 学 校 生 徒 の 場 合			夜 間 定 時 制 高 校 生 徒 の 場 合			
	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	
パ ン (米飯)	小麦粉	60	60	—	75	75	—	85	85	—	105	105	—	110	110	—
	イースト	1.2~1.8	1.2~1.8	—	1.5~2.25	1.5~2.25	—	1.7~2.55	1.7~2.55	—	2.1~3.15	2.1~3.15	—	2.2~3.3	2.2~3.3	—
	食塩	1.2	1.2	—	1.5	1.5	—	1.7	1.7	—	2.1	2.1	—	2.2	2.2	—
	ショートニング	1.8~2.4	1.8~2.4	—	2.25~3.0	2.25~3.0	—	2.55~3.4	2.55~3.4	—	3.15~4.2	3.15~4.2	—	3.3~4.4	3.3~4.4	—
	砂糖類	1.8~2.4	1.8~2.4	—	2.25~3.0	2.25~3.0	—	2.55~3.4	2.55~3.4	—	3.15~4.2	3.15~4.2	—	3.3~4.4	3.3~4.4	—
	脱脂粉乳	1.8~2.4	1.8~2.4	—	2.25~3.0	2.25~3.0	—	2.55~3.4	2.55~3.4	—	3.15~4.2	3.15~4.2	—	3.3~4.4	3.3~4.4	—
ミ ル ク	精白米	—	—	70	—	—	90	—	—	100	—	—	130	—	—	135
	強化米	—	—	0.35	—	—	0.45	—	—	0.50	—	—	0.65	—	—	0.68
お か ず	牛乳	206	—	206	206	—	206	206	—	206	309	—	309	309	—	309
	脱脂粉乳	—	20	—	—	21	—	—	24	—	—	30	—	—	28	—
お か ず	魚介類	30	30	35	35	35	45	45	45	65	50	50	70	50	50	70
	獣肉類	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	卵類	2	2	3	2	2	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4
	お乳製品	10	10	10	15	15	17	17	17	20	20	20	20	20	20	20
	お豆製品	30	30	30	35	35	35	45	45	45	50	50	50	55	55	55
	野菜類	55	55	65	65	65	80	75	75	100	85	85	100	90	90	110
	果実類	30	30	30	35	35	35	40	40	40	45	45	45	45	45	45
油類	4	8	4	5	9	5	6	11	6	6	12	6	7	13	7	
砂糖類	3	3	3	4	4	4	5	5	5	6	6	6	6	6	6	

- (注) 1. A……パン、牛乳、おかずによる給食、B……パン、脱脂粉乳ミルク、おかずによる給食、C……米飯、牛乳、おかずによる給食。
2. 乳製品は、脱脂粉乳およびチーズをさす。
3. 野菜類は、緑黄色野菜33%、その他の野菜(淡色野菜)67%とする。緑黄色野菜には海藻類を含む。
4. 給食の実施にあたっては、食事内容の栄養的均衡の保持、ミルクの完全飲用等についてじゅうぶん留意すること。

昭和61年2月19日 文部省告示第16号

学校給食実施基準 幼児、児童または生徒1人1回当たりの平均所要栄養量の基準

資料 新エスカ 栄養学各論 同文書院 P.81

区 分	栄 養 量				
	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	中学校生徒の場合
エネルギー(kcal)	530	590	640	720	820
たんぱく質(g)	19	22	25	29	32
脂 肪(%)	学校給食による摂取エネルギー全体の30%以下				
カルシウム(mg)	220	240	290	370	430
鉄(mg)	2.7	3.0	3.2	3.5	4.0
ビタミンA(IU)	500	600	675	750	750
ビタミンB ₁ (mg)	0.33	0.37	0.40	0.46	0.51
ビタミンB ₂ (mg)	0.47	0.51	0.55	0.63	0.70
ビタミンC(mg)	22	22	22	22	27

注：この所要栄養量の基準は、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、性別、学年、個人および地域等の変動要因に十分配慮し、弾力的に運用すること。

学校給食の標準食品構成表（幼児、児童、生徒1人1回あたり）

※パン・牛乳・おかずの部

（単位：g）

資料 新エスカ 栄養学各論 同文書院 P.83

区 分	幼児の場合	児童（6～7歳）の場合	児童（8～9歳）の場合	児童（10～11歳）の場合	中学校生徒の場合	夜間定時制高等学校生徒の場合
パン	小麦粉	55	55	65	75	85
	イースト	1.4	1.4	1.6	1.9	2.1
	食 塩	1.1	1.1	1.3	1.5	1.7
	ショートニング	1.9	1.9	2.3	2.6	3.0
	砂糖類	1.9	1.9	2.3	2.6	3.0
	脱脂粉乳	1.9	1.9	2.3	2.6	3.0
	ミルク	牛 乳	155	206	206	206
おかず	小麦粉およびその製品	4.0	4.5	5.0	6.0	8.0
	いもおよびでんぷん	32	36	40	45	50
	砂糖類	2.5	2.5	3.0	3.5	4.0
	油脂類	3.5	4.0	4.5	5.0	5.5
	種実類	0.5	1.0	1.0	1.0	1.5
	大豆およびその製品	13	15	16	17	20
	魚介類	10	12	14	16	20
	獣鳥肉類	12	16	18	21	24
	卵 類	5	6	8	9	11
	乳製品類	2.0	2.3	2.5	3.0	4.0
	緑黄色野菜類	20	23	25	30	35
	その他の野菜類	50	55	60	70	80
	果実類	30	32	35	40	45
	藻 類	0.5	1.0	1.0	1.0	1.5

注：1）、標準食品構成表は、所要栄養量の基準を充足するために必要な標準的な食品構成を示したものである。したがって、適用に当たっては、幼児、児童、生徒の家庭における食生活や地域等の特性に十分配慮し、弾力的に運用すること。

2）、パンの副資材のうち、食塩については、これを上限としてできるだけ使用量を少なくすること。また、ショートニングおよび砂糖類については、過剰混入にならないようにすること。

※米飯・牛乳・おかずの部

（単位：g）

区 分	幼児の場合	児童（6～7歳）の場合	児童（8～9歳）の場合	児童（10～11歳）の場合	中学校生徒の場合	夜間定時制高等学校生徒の場合
米 飯	精白米	65	70	80	100	110
	強化米	0.20	0.21	0.24	0.30	0.33
ミルク	牛 乳	155	206	206	206	206
おかず	小麦粉およびその製品	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0
	いもおよびでんぷん	28	36	40	45	50
	砂糖類	2.5	2.7	3.0	3.4	4.0
	油脂類	3.5	4.0	4.5	5.0	5.5
	種実類	1.0	1.5	1.5	1.5	2.0
	大豆およびその製品	20	23	25	27	35
	魚介類	14	15	17	20	22
	獣鳥肉類	12	14	16	18	20
	卵 類	7	10	12	13	15
	乳製品類	2.0	3.0	4.0	5.0	6.0
	緑黄色野菜類	20	23	25	30	35
	その他の野菜類	50	55	60	70	80
	果実類	30	32	35	40	45
	藻 類	1.0	1.5	1.5	1.5	2.0

注：標準食品構成表は、所要栄養量の基準を充足するために必要な標準的な食品構成を示したものである。したがって、適用に当たっては、幼児、児童、生徒の家庭における食生活や地域等の特性に十分配慮し、弾力的に運用すること。

学校給食実施基準 幼児・児童または生徒1人1回当たりの平均所要栄養量の基準

区 分	栄 養 量					夜間課程を置く 高等学校および 盲・聾・養護学 校の高等部の生 徒の場合
	幼児の場合	児童(6歳～ 7歳)の場合	児童(8歳～ 9歳)	児童(10歳～ 11歳)	生徒(12歳～ 14歳)	
エネルギー (kcal)	530	590	640	720	820	840
たんぱく質 (g)	19	22	25	29	32	29
脂 肪 (%)	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
鉄 (mg)	2.7	3.0	3.2	3.5	4.0	4.0
ビタミンA (IU)	500	600	675	750	880	950
ビタミンB ₁ (mg)	0.33	0.37	0.40	0.46	0.51	0.53
ビタミンB ₂ (mg)	0.47	0.51	0.55	0.63	0.70	0.74
ビタミンC (mg)	22	22	22	25	27	27
ナトリウム (食塩) (g)	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)					
食物繊維 (g)	5.3	5.9	6.4	7.2	8.2	8.4

(注) この所要栄養量の基準は、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、性別、年齢、個々の健康および生活活動などの実態並びに地域の実情などに十分配慮し、弾力的に運用すること。

平成7年 文部省体育局長通知

学校給食の標準食品構成表 (幼児・児童、生徒1人1回当たり)

区 分	栄 養 量					夜間課程を置く 高等学校および 盲・聾・養護学 校の高等部の生 徒の場合	
	幼児の場合	児童(6歳～ 7歳)の場合	児童(8歳～ 9歳)	児童(10歳～ 11歳)	生徒(12歳～ 14歳)		
パン	小麦粉	55	55	65	75	85	85
	イースト	1.4	1.4	1.6	1.9	2.1	2.1
	食塩	1.1	1.1	1.3	1.5	1.7	1.7
	ショートニング	1.9	1.9	2.3	2.6	3.0	3.0
	砂糖類	1.9	1.9	2.3	2.6	3.0	3.0
	脱脂粉乳	1.9	1.9	2.3	2.6	3.0	3.0
ミルク	牛乳	155	206	206	206	206	206
おかず	小麦粉およびその製品	4.0	4.5	5.0	6.0	8.0	12.0
	いもおよびでん粉	32	36	40	45	50	60
	砂糖類	2.5	2.5	3.0	3.5	4.0	4.0
	油脂類	3.5	4.0	4.5	5.0	5.5	6.0
	種実類	0.5	1.0	1.0	1.0	1.5	1.5
	大豆およびその製品	13	15	16	17	20	15
	魚介類 (うち小魚類)	10 (1.5)	12 (1.5)	14 (1.5)	16 (1.5)	20 (1.5)	14 (1.5)
	獣鳥肉類	12	16	18	21	24	18
	卵類	5	6	8	9	11	8
	乳製品類	2.0	2.3	2.5	3.0	4.0	3.0
	緑黄色野菜類	20	23	25	30	35	40
	その他の野菜類	50	55	60	70	80	90
	果実類	30	32	35	40	45	55
	藻類	0.5	1.0	1.0	1.0	1.5	1.5

米 飯	精白米	65	70	80	100	110	110
	強化米	0.20	0.21	0.24	0.30	0.33	0.33
ミルク	牛乳	155	206	206	206	206	206
おかず	小麦粉およびその製品	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0	5.0
	いもおよびでん粉	28	36	40	45	50	55
	砂糖類	2.5	2.7	3.0	3.4	4.0	5.0
	油脂類	3.5	4.0	4.5	5.0	5.5	6.0
	種実類	1.0	1.5	1.5	1.5	2.0	2.0
	大豆およびその製品	20	23	25	27	35	35
	魚介類 (うち小魚類)	14 (1.5)	15 (1.5)	17 (1.5)	20 (1.5)	22 (1.5)	20 (1.5)
	獣鳥肉類	12	14	16	18	20	18
	卵類	7	10	12	13	15	15
	乳製品類	2.0	3.0	4.0	5.0	6.0	7.0
	緑黄色野菜類	20	23	25	30	35	35
	その他の野菜類	50	55	60	70	80	90
	果実類	30	32	35	40	45	50
	藻類	1.0	1.5	1.5	1.5	2.0	2.0

(注) 1) 標準食品構成表は、所要栄養量の基準を充足するために必要な標準的な食品構成を示したものである。したがって、適用に当たっては、性別、年齢、個々の健康および生活活動などの実態並びに家庭における食生活や地域の実情などに十分配慮し、弾力的に運用すること。
2) パンの副資材のうち、食塩については、これを上限としてできるだけ使用量を少なくすること。また、ショートニングおよび砂糖類については、過剰混入にならないようにすること。

平成15年5月30日 文科ス第121号

資料 応用栄養学実習書 第二版 建帛社 P.66、67

学校給食の栄養所要量基準 (幼児・児童・生徒一人1回当たり)

区 分	盲・聾・養 護学校の幼 児の場合	児 童 (6～7歳) の場合	児 童 (8～9歳) の場合	児 童 (10～11歳) の場合	児 童 (12～14歳) の場合	夜間課程を 置く高等学 校の生徒の 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)	540	580	650	730	830	830	33%
たんぱく質 (g)	18	21	24	28	32	29	44%程度
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 ₁ (mg)	0.2	0.3	0.3	0.4	0.4	0.4	40%
ビタミンB ₂ (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	

- (注) 1. 表に掲げるもののほか、次に掲げるものについても摂取量について配慮すること。
 マグネシウム……児童(6～7歳)60mg、(8～9歳)70mg、(10～11歳)80mg、生徒(12～14歳)110mg、夜間過程130mg、幼児40mg
 亜鉛……児童(6～11歳)2mg、生徒(12～14歳)3mg、夜間過程3mg、幼児2mg
 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、個々の健康および生活活動等の実態ならびに地域の実情などに十分に配慮し、弾力的に運用すること。
 3. 幼稚園の幼児に供する食事内容については、この基準を参考とすること。

平成15年3月 文部科学省 学校給食における栄養所要量の基準等に関する調査研究協力者会議報告
 学校給食の標準食品構成表 (幼児、児童、生徒1人1回当たり)

(単位：g)

区 分	幼 児 の場合	児 童 (6～7歳) の場合	児 童 (8～9歳) の場合	児 童 (10～11歳) の場合	生 徒 (12～14歳) の場合	夜間課程を置 く高等学校及 び盲・聾・養 護の高等部の 生徒の場合
米	39	42	48	60	66	66
強化米	0.12	0.13	0.14	0.18	0.2	0.2
小麦	20	20	23	26	30	30
イースト	0.5	0.5	0.57	0.65	0.75	0.75
食塩	0.4	0.4	0.46	0.52	0.6	0.6
ショートニング	0.7	0.7	0.8	0.91	1.1	1.1
砂糖類	0.7	0.7	0.8	0.91	1.1	1.1
脱脂粉乳	0.7	0.7	0.8	0.91	1.1	1.1
牛乳	155	206	206	206	206	206
小麦粉及びその製品	4	4	5	7	9	9
芋及び澱粉	25	32	38	42	44	46
砂糖類	3	3	3	3	4	4
豆類	5	5	6	6	6	6
豆製品類	15	15	20	21	22	18
種実類	2	2.5	3.5	3.5	3.5	4
緑黄色野菜類	18	19	23	27	35	35
その他の野菜類	50	60	70	75	82	82
果物類	30	30	32	35	40	40
きのこ類	3	3	4	4	4	4
藻類	2	2	2	2	4	4
魚介類	13	13	16	16	21	17
小魚類	3	3	3	3	4	4
肉類	12	12	15	17	19	19
卵類	6	6	6	8	14	8
乳類	3	3	4	5	6	4
油脂類	3	3	3	3	4	4
計	414.12	486.63	534.07	575.58	628.35	641.85

「学校給食における食事内容について」の参考資料について

参考：平成20年3月 学校給食における児童生徒の食事摂取基準策定に関する調査研究協力者会議 学校給食における食事摂取基準等について（報告）

児童又は生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準

区 分	基 準 値						1日の食事摂取基準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	生徒（12歳～14歳）の場合	特別支援学校の高等部の生徒の場合	
エネルギー (kcal)	540	560	660	770	850	810	33
たんぱく質 (g)	13	16	20	25	28	28	50
飽 和 脂 質 ※1	8～23	10～25	13～28	17～30	19～35	19～35	—
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未満	2.5未満	3未満	3未満	3未満	33
カルシウム (mg)	280	300	350	400	420	380	50
目 標 値 ※2	280	320	380	480	470	490	—
鉄 (mg)	2	3	3	4	4	4	33
ビタミンA (μgRE)	100	130	140	170	210	210	33
飽 和 脂 質 ※1	100～300	130～390	140～420	170～510	210～630	210～630	—
ビタミンB ₁ (mg)	0.3	0.4	0.4	0.5	0.6	0.5	40
ビタミンB ₂ (mg)	0.3	0.4	0.5	0.5	0.6	0.6	40
ビタミンC (mg)	15	20	23	26	33	33	33
食物繊維 (g)	5	5.5	6.0	6.5	7.5	7.5	—

(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量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、特別支援学校の高等部の生徒 160mg

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、特別支援学校の高等部の生徒 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 飽 和 脂 質・・・示した値の内に納めることが望ましい範囲

※2 目標値・・・摂取することがより望ましい値

学校給食の標準食品構成表（幼児、児童、生徒1人1回当たり）

（単位：g）

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	生徒（12歳～14歳）の場合	夜間課程を置く高等学校及び特別支援学校の生徒の場合
米	39	42	48	60	66	66
強化米	0.12	0.13	0.14	0.18	0.2	0.2
小麦	20	20	23	26	30	30
イースト	0.5	0.5	0.57	0.65	0.75	0.75
食塩	0.4	0.4	0.46	0.52	0.6	0.6
ショートニング	0.7	0.7	0.8	0.91	1.1	1.1
砂糖類	0.7	0.7	0.8	0.91	1.1	1.1
脱脂粉乳	0.7	0.7	0.8	0.91	1.1	1.1
牛乳	155	206	206	206	206	206
小麦粉及びその製品	4	4	5	7	9	9
芋及び澱粉	25	32	38	42	44	46
砂糖類	3	3	3	3	4	4
豆類	5	5	6	6	6	6
豆製品類	15	15	20	21	22	18
雑実類	2	2.5	3.5	3.5	3.5	4
緑黄色野菜類	18	19	23	27	35	35
その他の野菜類	50	60	70	75	82	82
果物類	30	30	32	35	40	40
きのこ類	3	3	4	4	4	4
藻類	2	2	2	2	4	4
魚介類	13	13	16	16	21	17
小魚類	3	3	3	3	4	4
肉類	12	12	15	17	19	19
卵類	6	6	6	8	14	8
乳類	3	3	4	5	6	4
油脂類	3	3	3	3	4	4

（備考）

(1) 1か月間の摂取目標量を1回当たりの数値に換算したものである。

(2) 適用に当たっては、個々の児童生徒等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。

平成21年3月31日 文部科学省告示第61号

資料 文部科学省ホームページ

学校給食実施基準 児童又は生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準

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）	560	660	770	850
たんぱく質（g）	16	20	25	28
範 囲 ※1	10～25	13～28	17～30	19～35
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	3未満	3未満
カルシウム（mg）	300	350	400	420
目 標 値 ※2	320	380	480	470
鉄（mg）	3	3	4	4
ビタミンA（μgRE）	130	140	170	210
範 囲 ※1	130～390	140～420	170～510	210～630
ビタミンB ₁ （mg）	0.4	0.4	0.5	0.6
ビタミンB ₂ （mg）	0.4	0.5	0.5	0.6
ビタミンC（mg）	20	23	26	33
食物繊維（g）	5.5	6.0	6.5	7.5

(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
 ※2 目標値・・・摂取することがより望ましい値

平成21年3月31日 文部科学省告示第62号

平成21年3月31日 文部科学省告示第63号

夜間学校給食実施基準

特別支援学校の幼稚部及び高等部における学校給食実施基準

生徒一人一回当たりの夜間学校給食摂取基準

幼児又は生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準

区 分	基 準 値
エネルギー（kcal）	810
たんぱく質（g）	28
範 囲 ※1	19～35
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未満
カルシウム（mg）	380
目 標 値 ※2	490
鉄（mg）	4
ビタミンA（μgRE）	210
範 囲 ※1	210～630
ビタミンB ₁ （mg）	0.5
ビタミンB ₂ （mg）	0.6
ビタミンC（mg）	33
食物繊維（g）	7.5

区 分	基 準 値	
	幼児	生徒
エネルギー（kcal）	540	810
たんぱく質（g）	13	28
範 囲 ※1	8～23	19～35
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	3未満
カルシウム（mg）	280	380
目 標 値 ※2	280	490
鉄（mg）	2	4
ビタミンA（μgRE）	100	210
範 囲 ※1	100～300	210～630
ビタミンB ₁ （mg）	0.3	0.5
ビタミンB ₂ （mg）	0.3	0.6
ビタミンC（mg）	15	33
食物繊維（g）	5	7.5

(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・・・幼児40mg、生徒160mg

亜 鉛・・・幼児2mg、生徒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

※2 目標値・・・摂取することがより望ましい値

(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・・・160mg

亜 鉛・・・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

※2 目標値・・・摂取することがより望ましい値

謝辞

本資料作成にあたり多大なる協力をいただいた元武蔵丘短期大学学長藤沢良知先生、文部科学省図書館、学校給食協会の皆様に深謝いたします。

(平成22年10月29日受付、平成22年11月11日受理)