

## 学校給食の平均所要栄養量と標準食品構成表の変遷

### The dietary standard of the school meal and the change of the standard dietary composition

桑 守 豊 美      稗 苗 智 恵 子

KUWAMORI Toyomi and HIENAE Chieko

#### I はじめに

学校給食は戦後の食糧難と栄養不足を救うために、GHQから脱脂粉乳の提供を受けるなどして始まり、昭和29年には学校給食法が制定され、その後のこどもの成長・健康に大きく寄与してきている。

学校給食の実施に際しては文部科学省からエネルギーおよび栄養素量の提供量として平均所要栄養量と食品の提供量として標準食品構成表が示されている。これらは、我国の食料事情の変化や、栄養学の進歩にともなって変遷してきている。

筆者等は成長期の3才、6才、9才のこどもの食品の1回摂取重量を設定したいと考え、年齢別に1食の食品重量が示されている学校給食の標準食品構成表を参考にすることを計画した。

この作業を機に学校給食の平均所要栄養量（栄養基準量）と標準食品構成表を学校給食の開始からすべてまとめることを試みたが、関係機関にもまとまった資料がないことが分り、資料を整えておくことは我国の学校給食の変遷を示すためにも意義があると考えた。

今回はとりあえず収集できた昭和46年から平成21年までのものを記すことにする。

#### II 学校給食の平均所要栄養量および標準食品構成表

学校給食の平均所要栄養量および標準食品構成表はこの37年間に表1～8に示す7回の改定が行われていた。改定は厚生労働省より示される健康増進や栄養改善施策の基本となる「栄養所要量」2005年次からは「食事摂取基準」表9をもとにして、設定が行われてきている。

平均所要栄養量の基準（標準）の設定対象および年齢区分では、昭和46年は、小学校は6,7,8才、9,10,11,才の2区分と中学校生徒の3区分であった。昭和50年からは幼児と夜間定時制高校が加わり5区分で示されていた。昭和60年以降は小学校が6～7才、8～9才、10～11才の3区分に変わり6区分で示されている。また、昭和63年からは夜間定時制高校を、夜間課程を置く高等学校および盲・ろう学校の高等部の生徒とし、対象を変更している。

また平均栄養所要量の名称は、日本人の栄養所要量の改訂を受け、平成20年改訂分からは食事摂取基準に変更されている。

栄養素等の種類や単位については、昭和46年は熱量 (Cal) の他、タンパク質 (g)、脂肪 (g)、

表1 学校給食の平均所要栄養量および標準食品構成表

幼児の場合

所要栄養量		昭和50年5月		昭和60年	昭和63年	平成7年	平成15年	平成20年	
熱量	Cal	500							
熱量	kcal	500		530	530	530	540	540	
たんぱく質	g	20		19	19	19	18		
( )内、それぞれ動物性たんぱく質の量		(9)							
たんぱく質	g							13	
範囲 ※1	g							8~23	
脂肪	g	14							
脂肪	%			30	25~30 30%以下	25~30	25~30	25~30	
カルシウム	g	0.3							
カルシウム	mg			220	275	275	250		
カルシウム	mg							280	
目標値 ※2	mg							280	
鉄	mg			2.7	2.7	2.7	2.5	2	
ビタミンA	IU	750		500	500				
ビタミンA	μgRE					150	100		
ビタミンA	μgRE							100	
範囲 ※1	μgRE							100~300	
ビタミンB1	mg	0.4		0.33	0.33	0.33	0.2	0.3	
ビタミンB2	mg	0.5		0.47	0.47	0.47	0.3	0.3	
ビタミンC	mg	19		22	22	22	20	15	
食物繊維	g				5.3	5.3	5	5	
ナトリウム(食塩)	g				4g以下 困難な場合6g以下	4g以下	3g以下	2g未満	
マグネシウム	mg						40		
亜鉛	mg						2		
たんぱく質の栄養価									
85の場合	g	16							
80の場合	g	17							
75の場合	g	18							
学校給食の標準食品構成表									
		A	B	C	パン	米飯	パン	米飯	
パン(米飯)	g								
小麦粉	g	60	60		55		55	22	20
イースト	g	1.2~1.8	1.2~1.8		1.4		1.4	0.6	0.5
食塩	g	1.2	1.2		1.1		1.1	0.4	0.7
ショートニング	g	1.8~2.4	1.8~2.4		1.9		1.9	0.8	0.7
砂糖類	g	1.8~2.4	1.8~2.4		1.9		1.9	0.8	0.7
脱脂粉乳	g	1.8~2.4	1.8~2.4		1.9		1.9	0.8	0.7
精白米	g			70		65		39	39
強化米	g			0.35		0.2		0.12	0.12
牛乳	g								
(スキムミルクの場合①)	g								
ミルク 牛乳	g	206		206	155	155	155	155	155
スキムミルク	g		20						
魚介類、肉類、卵類	g	30	30	35					
魚介類	g				10	14	10	14	12.4
(うち小魚)	g						(1.5)	(1.5)	
小魚類	g							1.5	3
獣鳥肉類	g				12	12	12	12	12
肉類	g							12	12
卵類	g				5	7	5	7	6.2
乳製品	g	2	2	3					
乳製品類	g				2	2	2	2	
乳類	g							2	3
大豆、大豆製品	g	10	10	10	13	20	13	20	
豆類	g								5
豆製品類	g							17	15
いも類	g	30	30	30					
いもおよびでんぷん	g				32	28	32	28	
芋及びでんぷん類	g							29.6	25
野菜類③	g	55	55	65					
緑黄色野菜	g				20	20	20	20	18
その他の野菜	g				50	50	50	50	50
藻類	g				0.5	1	0.5	1	0.8
果実類	g	30	30	30	30	30	30	30	30
きのこ類	g								3
油脂類	g	4	8	4	3.5	3.5	3.5	3.5	3
種実類	g				0.5	1	0.5	1	0.8
(スキムミルクの場合②)	g								
砂糖類	g	3	3	3	2.5	2.5	2.5	2.5	3
小麦粉およびその製品	g				4	2	4	2	4

表2 学校給食の平均所要栄養量および標準食品構成表

児童(6~8歳)の場合(昭和46年、50年)

所要栄養量		昭和46年4月	昭和50年5月		
熱量	Cal	600	600		
たんぱく質	g	23	23		
( )内、それぞれ動物性たんぱく質の量		(10)	(10)		
脂肪	g	17	17		
カルシウム	g	0.3	0.3		
ビタミンA	IU	900	900		
ビタミンB1	mg	0.5	0.5		
ビタミンB2	mg	0.6	0.6		
ビタミンC	mg	19	19		
たんぱく質の栄養価					
85の場合	g	19	19		
80の場合	g	20	20		
75の場合	g	21	21		
学校給食の標準食品構成表					
			A	B	C
パン(小麦粉量)	g	75			
パン(米飯)	g				
小麦粉	g		75	75	
イースト	g		1.5~2.25	1.5~2.25	
食塩	g		1.5	1.5	
ショートニング	g		2.25~3.0	2.25~3.0	
砂糖類	g		2.25~3.0	2.25~3.0	
脱脂粉乳	g		2.25~3.0	2.25~3.0	
精白米	g				90
強化米	g				0.45
牛乳	g	206	206		206
(スキムミルクの場合①)	g	(21)		21	
ミルク 牛乳	g				
スキムミルク	g				
魚介類、肉類、卵類	g	35	35	35	45
魚介類	g				
獣鳥肉類	g				
卵類	g				
乳製品	g	2	2	2	3
乳製品類	g				
大豆、大豆製品	g	15	15	15	17
いも類	g	35	35	35	35
いもおよびでんぷん	g				
野菜類③	g	65	65	65	80
緑黄色野菜	g				
その他の野菜	g				
藻類	g				
果実類	g	35	35	35	35
油脂類	g	5	5	9	5
(スキムミルクの場合②)	g	(9)			
砂糖類	g	4	4	4	4
小麦粉、デンプン、食塩、その他の調味料	g				

表3 学校給食の平均所要栄養量および標準食品構成表

児童(9~11歳)の場合(昭和46年、50年)

所要栄養量		昭和46年4月	昭和50年5月		
熱量	Cal	700	700		
たんぱく質	g	30	30		
( )内、それぞれ動物性たんぱく質の量		(13)	(13)		
脂肪	g	20	20		
カルシウム	g	0.4	0.4		
ビタミンA	IU	1100	1100		
ビタミンB1	mg	0.6	0.6		
ビタミンB2	mg	0.7	0.7		
ビタミンC	mg	20	20		
たんぱく質の栄養価					
85の場合	g	25	25		
80の場合	g	27	27		
75の場合	g	28	28		
学校給食の標準食品構成表					
			A	B	C
パン(小麦粉量)	g	85			
パン(米飯)	g				
小麦粉	g		85	85	
イースト	g		1.7~2.55	1.7~2.55	
食塩	g		1.7	1.7	
ショートニング	g		2.55~3.4	2.55~3.4	
砂糖類	g		2.55~3.4	2.55~3.4	
脱脂粉乳	g		2.55~3.4	2.55~3.4	
精白米	g				100
強化米	g				0.5
牛乳	g	206	206		206
(スキムミルクの場合①)	g	(24)		24	
ミルク 牛乳	g				
スキムミルク	g				
魚介類、肉類、卵類	g	45	45	45	65
魚介類	g				
獣鳥肉類	g				
卵類	g				
乳製品	g	3	3	3	4
乳製品類	g				
大豆、大豆製品	g	17	17	17	20
いも類	g	45	45	45	45
いもおよびでんぷん	g				
野菜類③	g	75	75	75	100
緑黄色野菜	g				
その他の野菜	g				
藻類	g				
果実類	g	40	40	40	40
油脂類	g	6	6	11	6
(スキムミルクの場合②)	g	(11)			
砂糖類	g	5	5	5	5
小麦粉、デンプン、食塩、その他の調味料	g				

表4 学校給食の平均所要栄養量および標準食品構成表

児童(6~7歳)の場合

所要栄養量		昭和60年	昭和63年	平成7年	平成15年	平成20年
熱量	Cal					
熱量	kcal	590	590	590	580	560
たんぱく質	g	22	22	22	21	
たんぱく質 範囲 ※1	g					16 10~25
脂肪	%	30	25~30 30%以下	25~30	25~30	25~30
カルシウム	mg	240	275	275	300	
カルシウム 目標値 ※2	mg					300 320
鉄	mg	3	3	3	3	3
ビタミンA	IU	600	600			
ビタミンA	μgRE			180	120	
ビタミンA 範囲 ※1	μgRE					130 130~390
ビタミンB1	mg	0.37	0.37	0.37	0.3	0.4
ビタミンB2	mg	0.51	0.51	0.51	0.3	0.4
ビタミンC	mg	22	22	22	20	20
食物繊維	g		5.9	5.9	5.5	5.5
ナトリウム(食塩)	g		4g以下 困難な場合6g以下	4g以下	3g以下	2g未満
マグネシウム	mg				60	70
亜鉛	mg				2	2
学校給食の標準食品構成表						
		パン	米飯	パン	米飯	
パン(小麦粉量)	g					
パン(米飯)	g					
小麦粉	g	55		55		22
イースト	g	1.4		1.4		0.6
食塩	g	1.1		1.1		0.4
ショートニング	g	1.9		1.9		0.8
砂糖類	g	1.9		1.9		0.8
脱脂粉乳	g	1.9		1.9		0.8
精白米	g		70		70	42
強化米	g		0.21		0.21	0.13
牛乳	g	206	206	206	206	206
小麦粉およびその製品	g	4.5	2.5	4.5	2.5	3.3
いもおよびでんぷん	g	36	36	36	36	
芋及びでんぷん類	g					36
砂糖類	g	2.5	2.7	2.5	2.7	2.6
油脂類	g	4	4	4	4	3
種実類	g	1	1.5	1	1.5	1.3
大豆およびその製品	g	15	23	15	23	2.5
豆類	g					5
豆製品類	g					15
魚介類	g	12	15	12	15	13.8
(うち小魚)	g			(1.5)	(1.5)	13
小魚類	g					3
獣鳥肉類	g	16	14	16	14	12
肉類	g					14.8
卵類	g	6	10	6	10	8.4
乳製品類	g	2.3	3	2.3	3	6
乳類	g					3
緑黄色野菜	g	23	23	23	23	3
その他の野菜	g	55	55	55	55	19
果実類	g	32	32	32	32	60
きのこ類	g					30
藻類	g	1	1.5	1	1.5	3
						2

表5 学校給食の平均所要栄養量および標準食品構成表

児童(8~9歳)の場合

所要栄養量		昭和60年	昭和63年	平成7年	平成15年	平成20年
熱量	Cal					
熱量	kcal	640	640	640	650	660
たんぱく質	g	25	25	25	24	
たんぱく質 範囲 ※1	g					20 13~28
脂肪	%	30	25~30 30%以下	25~30	25~30	25~30
カルシウム	mg	290	290	290	330	
カルシウム 目標値 ※2	mg					350 380
鉄	mg	3.2	3.2	3.2	3	3
ビタミンA	IU	675	675			
ビタミンA	μgRE			203	130	
ビタミンA 範囲 ※1	μgRE					140 140~420
ビタミンB1	mg	0.4	0.4	0.4	0.3	0.4
ビタミンB2	mg	0.55	0.55	0.55	0.4	0.5
ビタミンC	mg	22	22	22	20	23
食物繊維	g		6.4	6.4	6.5	6
ナトリウム(食塩)	g		4g以下 困難な場合6g以下	4g以下	3g以下	2.5g未満
マグネシウム	mg				70	80
亜鉛	mg				2	2
学校給食の標準食品構成表						
		パン	米飯	パン	米飯	
パン(米飯)	g					
小麦粉	g	65		65		26 23 23
イースト	g	1.6		1.6		0.6 0.6 0.57
食塩	g	1.3		1.3		0.5 0.5 0.46
ショートニング	g	2.3		2.3		0.9 0.8 0.8
砂糖類	g	2.3		2.3		0.9 0.8 0.8
脱脂粉乳	g	2.3		2.3		0.9 0.8 0.8
精白米	g		80		80	48 48 48
強化米	g		0.24		0.24	0.14 0.14 0.14
牛乳	g	206	206	206	206	206 206 206
小麦粉およびその製品	g	5	3	5	3	3.8 5 5
いもおよびでんぷん	g	40	40	40	40	
芋及びでんぷん類	g					40 38 38
砂糖類	g	3	3	3	3	3 3 3
油脂類	g	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5 3 3
種実類	g	1	1.5	1	1.5	1.3 3.5 3.5
大豆およびその製品	g	16	25	16	25	
豆類	g					6 6
豆製品類	g					21 20 20
魚介類	g	14	17	14	17	15.8 16 16
(うち小魚)	g			(1.5)	(1.5)	
小魚類	g					1.5 3 3
獣鳥肉類	g	18	16	18	16	
肉類	g					17 15 15
卵類	g	8	12	8	12	10 6 6
乳製品類	g	2.5	4	2.5	4	
乳類	g					3.4 4 4
緑黄色野菜	g	25	25	25	25	25 23 23
その他の野菜	g	60	60	60	60	70 70
果実類	g	35	35	35	35	35 32 32
きのこ類	g					4 4
藻類	g	1	1.5	1	1.5	1.3 2 2

表6 学校給食の平均所要栄養量および標準食品構成表

児童(10~11歳)の場合

所要栄養量		昭和60年	昭和63年	平成7年	平成15年	平成20年
熱量	Cal					
熱量	kcal	720	720	720	730	770
たんぱく質	g	29	29	29	28	
たんぱく質 範囲 ※1	g					25 17~30
脂肪	%	30	25~30 30%以下	25~30	25~30	25~30
カルシウム	mg	370	370	370	350	
カルシウム 目標値 ※2	mg					400 480
鉄	mg	3.5	3.5	3.5	3	4
ビタミンA	IU	750	750			
ビタミンA	μgRE			225	150	
ビタミンA 範囲 ※1	μgRE					170 170~510
ビタミンB1	mg	0.46	0.46	0.46	0.4	0.5
ビタミンB2	mg	0.63	0.63	0.63	0.4	0.5
ビタミンC	mg	22	25	25	25	26
食物繊維	g		7.2	7.2	7	6.5
ナトリウム(食塩)	g		4g以下 困難な場合6g以下	4g以下	3g以下	3g未満
マグネシウム	mg				80	110
亜鉛	mg				2	3
学校給食の標準食品構成表						
		パン	米飯	パン	米飯	
パン(米飯)	g					
小麦粉	g	75		75		30
イースト	g	1.9		1.9		0.8
食塩	g	1.5		1.5		0.6
ショートニング	g	2.6		2.6		1
砂糖類	g	2.6		2.6		1
脱脂粉乳	g	2.6		2.6		1
精白米	g		100		100	60
強化米	g		0.3		0.3	0.18
牛乳	g	206	206	206	206	206
小麦粉およびその製品	g	6	3.5	6	3.5	4.5
いもおよびでんぷん	g	45	45	45	45	7
芋及びでんぷん類	g					45
砂糖類	g	3.5	3.4	3.5	3.4	42
油脂類	g	5	5	5	5	3
種実類	g	1	1.5	1	1.5	3
大豆およびその製品	g	17	27	17	27	3.5
豆類	g					6
豆製品類	g					23
魚介類	g	16	20	16	20	21
(うち小魚)	g			(1.5)	(1.5)	16
小魚類	g					1.5
獣鳥肉類	g	21	18	21	18	3
肉類	g					3
卵類	g	9	13	9	13	19.2
乳製品類	g	3	5	3	5	17
乳類	g					11.4
緑黄色野菜	g	30	30	30	30	8
その他の野菜	g	70	70	70	70	5
果実類	g	40	40	40	40	27
きのこ類	g					75
藻類	g	1	1.5	1	1.5	35
						4
						4

表7 学校給食の平均所要栄養量および標準食品構成表

生徒(12~14歳)の場合

所要栄養量	中学校生徒の場合			生徒(12~14歳)の場合							
	昭和46年4月	昭和50年5月	昭和60年	昭和63年	平成7年	平成15年	平成20年				
熱量 Cal	850	850									
熱量 kcal			820	820	820	830	850				
たんぱく質 g	36	36	32	32	32	32					
( )内、それぞれ動物性たんぱく質の量	(15)	(15)									
たんぱく質範囲 ※1 g							28 19~35				
脂肪 g	24	24									
脂肪 %			30	25~30 30%以下	25~30	25~30	25~30				
カルシウム g	0.5	0.5									
カルシウム mg			430	430	430	400					
カルシウム目標値 ※2 mg							420 470				
鉄 mg			4	4	4	4	4				
ビタミンA IU	1100	1100	750	880							
ビタミンA μgRE					264	190					
ビタミンA範囲 ※1 μgRE							210 210~630				
ビタミンB1 mg	0.7	0.7	0.51	0.51	0.51	0.4	0.6				
ビタミンB2 mg	0.8	0.8	0.7	0.7	0.7	0.5	0.6				
ビタミンC mg	22	22	27	27	27	25	33				
食物繊維 g				8.2	8.2	8	7.5				
ナトリウム(食塩) g				4g以下 困難な場合6g以下	4g以下	3g以下	3g未満				
マグネシウム mg						110	140				
亜鉛 mg						3	3				
たんぱく質の栄養価											
85の場合 g	30	30									
80の場合 g	31	31									
75の場合 g	33	33									
学校給食の標準食品構成表											
パン(小麦粉量) g	105										
パン(米飯) g											
小麦粉 g		105	105	85	85	34	30	30			
イースト g		2.1~3.15	2.1~3.15	2.1	2.1	0.84	0.75	0.75			
食塩 g		2.1	2.1	1.7	1.7	0.7	0.6	0.6			
ショートニング g		3.15~4.2	3.15~4.2	3	3	1.2	1.1	1.1			
砂糖類 g		3.15~4.2	3.15~4.2	3	3	1.2	1.1	1.1			
脱脂粉乳 g		3.15~4.2	3.15~4.2	3	3	1.2	1.1	1.1			
精白米 g			130	110	110	66	66	66			
強化米 g			0.65	0.33	0.33	0.198	0.2	0.2			
牛乳 g	309										
(スキムミルクの場合①) g	(30)										
ミルク 牛乳 g		309	309	206	206	206	206	206			
スキムミルク g			30								
魚介類、肉類、卵類 g	50	50	50	70							
魚介類 g					20	22	20	22	21.2	21	21
(うち小魚) g							(1.5)	(1.5)			
小魚類 g									1.5	4	4
獣鳥肉類 g					24	20	24	20			
肉類 g									22	19	19
卵類 g					11	15	11	15	13.4	14	14
乳製品 g	3	3	3	4	4	6	4	6			
乳製品類 g											
乳類 g									5.2	6	4
大豆、大豆製品 g	20	20	20	20	20	35	20	35			
豆類 g										6	6
豆製品類 g									29	22	22
いも類 g	50	50	50	50							
いもおよびでんぶん g					50	50	50	50			
芋及びでんぶん類 g									50	44	44
野菜類③ g	85	85	85	100							
緑黄色野菜 g					35	35	35	35	35	35	35
その他の野菜 g					80	80	80	80	80	82	82
藻類 g					1.5	2	1.5	2	1.8	4	4
果実類 g	45	45	45	45	45	45	45	45	45	40	40
きのこ類 g										4	4
油脂類 g	6	6	12	6	5.5	5.5	5.5	5.5	5.5	4	4
種実類 g					1.5	2	1.5	2	1.8	3.5	3.5
(スキムミルクの場合②) g	(12)										
砂糖類 g	6	6	6	6	4	4	4	4	4	4	4
小麦粉、デンプン、食塩、その他の調味料 g											
小麦粉およびその製品 g					8	4	8	4	6	9	9

表8 学校給食の平均所要栄養量および標準食品構成表

夜間高校および盲・ろう学校の場合

所要栄養量	夜間定時制高校の場合				夜間課程を置く高等学校および盲・ろう学校の場合			特別支援学校の高等部の生徒の場合
	昭和50年5月	昭和60年	昭和63年	平成7年	平成15年	平成20年		
熱量 Cal	900							
熱量 kcal			840	840	830	810		
たんぱく質 g	32		29	29	29			
( )内、それぞれ動物性たんぱく質の量	(13)							
たんぱく質範囲 ※1 g							28 19~35	
脂肪 g	25							
脂肪 %			25~30 30%以下	25~30	25~30	25~30	25~30	
カルシウム g	0.5							
カルシウム mg			400	400	350			
カルシウム目標値 ※2 mg							380 490	
鉄 mg			4	4	4	4	4	
ビタミンA IU	1300		950					
ビタミンA μgRE				285	190			
ビタミンA範囲 ※1 μgRE							210 210~630	
ビタミンB1 mg	0.7		0.53	0.53	0.4	0.5	0.5	
ビタミンB2 mg	0.8		0.74	0.74	0.5	0.6	0.6	
ビタミンC mg	25		27	27	30	33	33	
食物繊維 g			8.4	8.4	8	7.6	7.6	
ナトリウム(食塩) g			4g以下 困難な場合6g以下	4g以下	3g以下	3g未満	3g未満	
マグネシウム mg					130	160	160	
亜鉛 mg					3	3	3	
たんぱく質の栄養価								
85の場合 g		26						
80の場合 g		27						
75の場合 g		29						
学校給食の標準食品構成表	A	B	C	パン	米飯	パン	米飯	
パン(米飯)								
小麦粉 g	110	110		85		85		30
イースト g	2.2~3.3	2.2~3.3		2.1		2.1	0.84	0.75
食塩 g	2.2	2.2		1.7		1.7	0.7	0.6
ショートニング g	3.3~4.4	3.3~4.4		3		3	1.2	1.1
砂糖類 g	3.3~4.4	3.3~4.4		3		3	1.2	1.1
脱脂粉乳 g	3.3~4.4	3.3~4.4		3		3	1.2	1.1
精白米 g			135		110		66	66
強化米 g			0.68		0.33		0.2	0.2
ミルク 牛乳 g	309		309	206	206	206	206	206
スキムミルク g		28						
魚介類、肉類、卵類 g	50	50	70					
魚介類 g				14	20	20	20	17.6
(うち小魚) g						(1.5)		
小魚類 g							1.5	4
獣鳥肉類 g				18	18	18	18	19
肉類 g							18	19
卵類 g				8	15	8	15	12.2
卵類 g				8	15	8	15	12.2
乳製品 g	3	3	4	3	7	3	7	
乳製品類 g								
乳類 g							5.4	4
大豆、大豆製品 g	20	20	20	15	35	15	35	
豆類 g								6
豆製品類 g								6
いも類 g	55	55	55				27	18
いもおよびでんぷん g				60	55	60	55	
芋及びでんぷん類 g								57
野菜類③ g	90	90	110					46
緑黄色野菜 g				40	35	40	35	37
その他の野菜 g				90	90	90	90	82
藻類 g				1.5	2	1.5	2	2
果実類 g	45	45	45	55	50	55	50	52
きのこ類 g								4
きのこ類 g								4
油脂類 g	7	13	7	6	6	6	6	4
種実類 g				1.5	2	1.5	2	1.8
種実類 g				1.5	2	1.5	2	1.8
砂糖類 g	6	6	6	4	5	4	5	4.6
小麦粉およびその製品 g				12	5	12	5	8
小麦粉およびその製品 g				12	5	12	5	8



表9 栄養所要量・食事摂取基準の沿革

改訂年度	名称	発表部所
昭和15年	日本国民食栄養規準	食糧報国連盟
昭和16年9月、12月	日本人栄養要求量標準	厚生科学研究所国民栄養部
昭和22年4月	日本人1人1日当たり所要摂取量	国民食糧及び栄養対策審議会(内閣)
昭和24年6月	日本人年齢、性別、労作別栄養(熱量及びたんぱく質)摂取基準量	国民食糧及び栄養対策審議会(経済安定本部)
昭和27年5月	微量栄養素摂取基準量	資源調査会食糧部会(経済安定本部)
昭和29年1月	日本人1人1日当たり栄養基準量	総理府資源調査会
昭和34年2月	昭和34年改定 日本人の栄養所要量	栄養審議会(厚生省)
昭和38年1月	昭和45年を目途とした栄養基準量及び食糧構成基準	栄養審議会(厚生省)
昭和44年8月	昭和44年改定 日本人の栄養所要量	栄養審議会(厚生省)
昭和50年3月	昭和50年改定 日本人の栄養所要量	栄養審議会(厚生省)
昭和54年8月	昭和54年改定 日本人の栄養所要量	公衆衛生審議会栄養部会(厚生省)
昭和59年8月	第三次改定 日本人の栄養所要量	公衆衛生審議会栄養部会(厚生省)
平成元年10月	第四次改定 日本人の栄養所要量	公衆衛生審議会栄養部会(厚生省)
平成6年3月	第五次改定 日本人の栄養所要量	公衆衛生審議会健康増進栄養部会(厚生省)
平成11年6月	第六次改定 日本人の栄養所要量—食事摂取基準—	公衆衛生審議会健康増進栄養部会(厚生省)
平成16年10月	日本人の食事摂取基準(2005年版)	厚生労働省 日本人の栄養所要量「食事摂取基準」策定検討会
平成21年	日本人の食事摂取基準(2010年版)	厚生労働省 日本人の栄養所要量「食事摂取基準」策定検討会

カルシウム (g)、ビタミンA (IU)、ビタミンB<sub>1</sub> (mg)、ビタミンB<sub>2</sub> (mg)、ビタミンC (mg) の8種であった。昭和60年から脂肪は (%) の基準となり、鉄 (mg) が新たに加わった。さらに昭和63年から食物繊維やナトリウム (食塩) についての配慮を促している。その後、マグネシウム (mg) や亜鉛 (mg) の摂取量についての配慮も加わり、ビタミンAの単位について ( $\mu$  g RE) に変更されていた。

標準食品構成表は、昭和46年はパンが主食で、主食以外10食品群に分類がなされていた。魚介類、肉類、卵類は動物性食品で、野菜もまとめて野菜類としての重量であった。また、牛乳と牛乳 (スキムミルクの場合) として代替について明記されていた。昭和50年には主食が精白米に強化米を加えた場合のおかずの食品構成が示され、パン食では牛乳の場合とスキムミルクの場合に分けて表示されていた。昭和63年まではパンの場合と米飯の場合に分けて表示されていたが、平成7年からは、パン、米飯をあわせた食品構成表になっていた。平成20年の改訂では、主食以外18食品群に細分化されきめ細かな設定がなされている。

### III まとめ

昭和46年改訂以降の学校給食の平均所要栄養量および標準食品構成の変遷は以下のとおりであった。

- 1 昭和46年から平成21年までに7回改訂された。
- 2 対象区分は、昭和46年は小学校 (2区分) と中学校の3区分、昭和50年からは幼児と定時制高校が加わり5区分、昭和60年以降小学校が3区分となり6区分で示されていた。
- 3 エネルギーおよび栄養素の種類、食品群の種類は、栄養学の進歩、資料事情を反映して変化していた。

### IV 参考文献

- 1 藤田美明、大谷八峰、大中政治 (1985) . 特殊栄養学. 東京 同文書院 81-82
- 2 沢崎千秋、宮崎叶、有本邦太郎 (1976) . 三訂特殊栄養学. 東京 光生館 188-189
- 3 藤田美明、大谷八峰、大中政治 (1985) . 新エスカ21 栄養学各論. 東京 同文書院 81-83
- 4 山口規容子、水野清子 (2001) . 育児にか

かわる人のための小児栄養学. 東京 診断と治療社 145-147

5 小林修平編 (1996). 栄養士養成シリーズ  
栄養学各論. 東京 光生館 62-64

6 文部科学省スポーツ. 青少年局長通達  
(2008). 学校給食管理

7 厚生労働省「日本人の食事摂取基準」策定  
検討会報告 (2009). 日本人の食事摂取基準  
〔2010年版〕. 東京 第一出版 XXIX-XXX  
(平成21年10月30日受付、平成21年11月9日受理)