別紙2

食品構成表（１人１日当たり）

（単位：g）

		幼児	小学生（低学年）	小学生（中学年）	小学生（高学年）成人	中学生高校生
主食	ごはんの場合（1食当たり）	100	110	150	190	210
	パンの場合（１食当たり）	60	65	90	115	125
副食	芋類	60	75	90	100	100
	大豆製品類	35	40	50	50	50
	緑黄色野菜類	55	60	70	80	100
	その他の野菜等	150	180	210	230	250
	果物類	90	90	10	100	120
	きのこ類	15	15	15	20	20
	魚介類	40	40	50	60	60
	肉類	40	40	45	50	60
	卵類	15	15	20	25	40
	乳製品	200	250	250	250	250
推定エネルギー必要量		1,300kcal	1,500kcal	1,800kcal	2,200kcal	2,500kcal

※　推定エネルギー必要量は、個人の性別や体格、活動量により変動します。