

1 . 栄養摂取状況

(1) 小学校 5 年生男子

平日は休日に比べ、ほとんどの栄養素と食物繊維において摂取量が多く、特にカルシウムの摂取量の差が大きい。

	食事摂取基準				平日			休日
	推定平均 必要量	推奨量	耐受上限量	目標量	一日の摂取量	家庭の食事 (朝・夕・間食)	学校給食	一日の摂取量
エネルギー (kcal)	2250(推定エネルギー必要量)				2081	1409	672	2057
たんぱく質 (g)	40.0	45.0			76.9	50.4	26.5	71.0
脂質 (g)				50 ~ 75	69.1	47.3	21.8	66.9
カルシウム (mg)	600	700			665	336	329	459
鉄 (mg)	7.0	10.0	35.0		6.8	4.8	2.0	6.4
ビタミンA (μgRE)	450	600	1500		561	337	224	578
ビタミンB ₁ (mg)	1.10	1.20			1.13	0.76	0.37	1.03
ビタミンB ₂ (mg)	1.10	1.40			1.37	0.82	0.55	1.19
ビタミンC (mg)	65	80			88	60	28	73
食塩 (g)				8.0未満	8.8	6.4	2.4	9.7
食物繊維 (g)					12.6	8.2	4.4	10.7
たんぱく質エネルギー比 (%)					14.9	14.5	15.9	13.9
脂質エネルギー比 (%)				20 ~ 30	29.8	29.8	29.1	29.1
炭水化物エネルギー比 (%)				50 ~ 70	55.3	55.7	55.0	57.0

食事摂取基準: 日本人の食事摂取基準(2010年版)による
 栄養摂取状況の数値: 個人データの平均値

(2) 小学校5年生女子

平日は休日に比べ、ほとんどの栄養素と食物繊維において摂取量が多く、特にカルシウムの摂取量の差が大きい。

	食事摂取基準				平日			休日
	推定平均 必要量	推奨量	耐受上限量	目標量	一日の摂取量	家庭の食事 (朝・夕・間食)	学校給食	一日の摂取量
エネルギー (kcal)	2000(推定エネルギー必要量)				1979	1314	665	1870
たんぱく質 (g)	35.0	45.0			71.4	45.3	26.1	64.2
脂質 (g)				44 ~ 67	67.0	45.4	21.6	62.8
カルシウム (mg)	600	700			660	338	322	466
鉄	月経なし (mg)	6.5	9.5	35	6.5	4.5	2.0	6.1
	月経あり (mg)	9.5	13.5	35				
ビタミンA (μgRE)	400	550	1500		571	354	217	458
ビタミンB ₁ (mg)	0.90	1.10			1.02	0.66	0.36	1.01
ビタミンB ₂ (mg)	1.00	1.20			1.36	0.82	0.54	1.16
ビタミンC (mg)	65	80			87	60	27	72
食塩 (g)				7.5未満	8.0	5.6	2.4	8.9
食物繊維 (g)					12.2	7.8	4.4	10.9
たんぱく質エネルギー比 (%)					14.5	13.9	15.6	13.8
脂質エネルギー比 (%)				20 ~ 30	30.3	30.5	28.9	30.0
炭水化物エネルギー比 (%)				50 ~ 70	55.2	55.6	55.5	56.2

食事摂取基準: 日本人の食事摂取基準(2010年版)による
 栄養摂取状況の数値: 個人データの平均値

(3) 中学校2年生男子

給食有は給食無に比べ、ほとんどの栄養素と食物繊維において摂取量が多く、特にカルシウムの摂取量の差が大きい。

	食事摂取基準				平日						休日
	推定平均 必要量	推奨量	耐容上限量	目標量	一日の摂取量		家庭の食事 (朝・夕・間食)		昼食		一日の摂 取量
					給食有	給食無	給食有	給食無	給食	給食無	
エネルギー (kcal)	2500(推定エネルギー必要量)				2367	2479	1631	1647	736	832	2481
たんぱく質 (g)	45.0	60.0			90.7	90.6	58.8	59.4	31.9	31.2	83.9
脂質 (g)				56 ~ 83	75.4	80.2	53.1	53.8	22.3	26.4	77.9
カルシウム (mg)	800	1000			732	499	399	395	333	104	486
鉄 (mg)	8.0	11.0	50		7.6	8.4	5.2	5.4	2.4	3.0	7.4
ビタミンA (μgRE)	550	750	2000		702	698	374	419	328	279	622
ビタミンB ₁ (mg)	1.10	1.40			1.37	1.36	0.83	0.91	0.54	0.45	1.25
ビタミンB ₂ (mg)	1.30	1.50			1.57	1.46	0.91	1.00	0.66	0.46	1.41
ビタミンC (mg)	85	100			94	99	56	68	38	31	86
食塩 (g)				9.0未満	9.7	10.5	6.4	6.9	3.3	3.6	10.9
食物繊維 (g)					14.0	13.1	9.0	9.5	5.0	3.6	11.6
たんぱく質エネルギー比 (%)					15.3	14.8	14.4	14.7	17.5	15.4	13.7
脂質エネルギー比 (%)				20 ~ 30	28.4	28.9	28.8	28.9	27.2	28.4	27.6
炭水化物エネルギー比 (%)				50 ~ 70	56.3	56.3	56.8	56.4	55.3	56.2	58.7

食事摂取基準:日本人の食事摂取基準(2010年版)による
栄養摂取状況の数値:個人データの平均値

給食有は給食実施校、給食無は給食未実施校を表す。

(4) 中学校2年生女子

給食有は給食無に比べ、ほとんどの栄養素と食物繊維において摂取量が多く、特にカルシウムの摂取量の差が大きい。

	食事摂取基準				平日						休日 一日の摂取量
	推定平均 必要量	推奨量	耐容 上限量	目標量	一日の摂取量		家庭の食事 (朝・夕・間食)		昼食		
					給食有	給食無	給食有	給食無	給食	給食無	
エネルギー (kcal)	2250(推定エネルギー必要量)				2040	2026	1290	1389	750	637	1966
たんぱく質 (g)	45.0	55.0			78.1	71.2	46.4	47.0	31.7	24.2	69.3
脂質 (g)				50~75	66.0	73.0	43.5	47.9	22.5	25.1	66.3
カルシウム (mg)	650	800			657	426	316	339	341	87	454
鉄	月経なし (mg)	7.0	10.0	45.0	7.0	7.2	4.4	4.8	2.6	2.4	6.5
	月経あり (mg)	10.0	14.0	45.0							
ビタミンA (μgRE)	500	700	2000		632	511	307	356	325	155	467
ビタミンB ₁ (mg)	1.00	1.20			1.15	0.99	0.60	0.64	0.55	0.35	0.91
ビタミンB ₂ (mg)	1.10	1.40			1.39	1.15	0.73	0.79	0.66	0.36	1.04
ビタミンC (mg)	85	100			89	94	53	62	36	32	71
食塩 (g)				7.5未満	9.2	9.4	6.1	6.2	3.1	3.2	9.7
食物繊維 (g)					13.3	11.4	7.7	8.5	5.6	2.9	10.9
たんぱく質エネルギー比 (%)					15.3	14.0	14.3	13.5	17.2	15.3	14.2
脂質エネルギー比 (%)				20~30	28.9	32.2	29.8	30.2	26.9	34.9	29.6
炭水化物エネルギー比 (%)				50~70	55.8	53.8	55.9	56.3	55.9	49.8	56.2

食事摂取基準:日本人の食事摂取基準(2010年版)による
栄養摂取状況の数値:個人データの平均値

給食有は給食実施校、給食無は給食未実施校を表す。