

学校給食の栄養管理

1 学校給食における食事内容について

学校給食実施基準の一部改正について（抜粋）
（令和3年2月12日付け2文科初第1684号）

1 学校給食摂取基準について（別表参照）

2 学校給食における食品構成について

食品構成については、「学校給食摂取基準」を踏まえ、多様な食品を適切に組み合わせ、児童生徒が各栄養素をバランス良く摂取しつつ、様々な食に触れることができるようにすること。また、これらを活用した食に関する指導や食事内容の充実を図ること。なお、多様な食品とは、食品群であれば、例えば、穀類、野菜類、豆類、果物類、きのこ類、藻類、魚介類、肉類、卵類及び乳類などであり、また、食品名であれば、例えば穀類については、精白米、食パン、コッペパン、うどん、中華めんなどである。

また、各地域の実情や家庭における食生活の実態把握の上、日本型食生活の実践、我が国の伝統的な食文化の継承について十分配慮すること。

さらに、「食事状況調査」の結果によれば、学校給食のない日はカルシウム不足が顕著であり、カルシウム摂取に効果的である牛乳等についての使用に配慮すること。なお、家庭の食事においてカルシウムの摂取が不足している地域にあっては、積極的に牛乳、調理用牛乳、乳製品、小魚等についての使用に配慮すること。

3 学校給食の食事内容の充実等について

(1) 学校給食の食事内容については、学校における食育の推進を図る観点から、学級担任や教科担任と栄養教諭等とが連携しつつ、給食時間はもとより各教科等において、学校給食を活用した食に関する指導を効果的に行えるよう配慮すること。

また、食に関する指導の全体計画と各教科等の年間指導計画等とを関連付けながら、指導が行われるよう留意すること。

- ① 献立に使用する食品や献立のねらいを明確にした献立計画を示すこと。
- ② 各教科等の食に関する指導と意図的に関連させた献立作成とすること。
- ③ 学校給食に地場産物を使用し、食に関する指導の「生きた教材」として使用することは、児童生徒に地域の自然、文化、産業等に関する理解や生産者の努力、食に関する感謝の念を育む上で重要であるとともに、地産地消の有効な手段であり、食料の輸送に伴う環境負荷の低減等にも資するものであることから、その積極的な使用に努め、農林漁業体験等も含め、地場産物に係る食に関する指導に資するよう配慮すること。

- ④ 我が国の伝統的食文化について興味・関心を持って学び、郷土に関心を寄せる心を育むとともに、地域の食文化の継承につながるよう、郷土に伝わる料理を積極的に取り入れ、児童生徒がその歴史、ゆかり、食材などを学ぶ取組に資するよう配慮すること。また、地域の食文化等を学ぶ中で、世界の多様な食文化等の理解も深めることができるよう配慮すること。
 - ⑤ 児童生徒が学校給食を通して、日常又は将来の食事作りにつなげることができるよう、献立名や食品名が明確な献立作成に努めること。
 - ⑥ 食物アレルギー等のある児童生徒に対しては、校内において校長、学級担任、栄養教諭、学校栄養職員、養護教諭、学校医等による指導体制を整備し、保護者や主治医との連携を図りつつ、可能な限り、個々の児童生徒の状況に応じた対応に努めること。なお、実施に当たっては、公益財団法人日本学校保健会で取りまとめられた「学校生活管理指導表（アレルギー疾患用）」及び「学校のアレルギー疾患に対する取り組みガイドライン」並びに文部科学省が作成した「学校給食における食物アレルギー対応指針」を参考とすること。
- (2) 献立作成に当たっては、常に食品の組み合わせ、調理方法等の改善を図るとともに、児童生徒のし好の偏りをなくすよう配慮すること。
 - ① 魅力あるおいしい給食となるよう、調理技術の向上に努めること。
 - ② 食事は調理後できるだけ短時間に適温で提供すること。調理に当たっては、衛生・安全に十分配慮すること。
 - ③ 家庭における日常の食生活の指標になるように配慮すること。
 - (3) 学校給食に使用する食品については、食品衛生法（昭和 22 年法律第 233 号）第 11 条第 1 項に基づく食品中の放射性物質の規格基準に適合していること。
 - (4) 食器具については、安全性が確保されたものであること。また、児童生徒等の望ましい食習慣の形成に資するため、料理形態に即した食器具の使用に配慮するとともに、食文化の継承や地元で生産される食器具の使用に配慮すること。
 - (5) 喫食の場所については、食事にふさわしいものとなるよう改善工夫を行うこと。
 - (6) 給食の時間については、給食の準備から片付けを通して、計画的・継続的に指導することが重要であり、そのための必要となる適切な給食時間を確保すること。
 - (7) 望ましい生活習慣を形成するため、適度な運動、調和のとれた食事、十分な休養・睡眠という生活習慣全体を視野に入れた指導に配慮すること。

また、ナトリウム（食塩相当量）の摂取過剰や鉄の摂取不足など、学校給食における対応のみでは限界がある栄養素もあるため、望ましい栄養バランスについて、児童生徒への食に関する指導のみならず、家庭への情報発信を行うことにより、児童生徒の食生活全体の改善を促すことが望まれること。

2 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			
	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)	530	650	780	830
たんぱく質 (%)	学校給食による摂取エネルギー全体の13%～20%			
脂 質 (%)	学校給食による摂取エネルギー全体の20%～30%			
ナトリウム(食塩相当量)(g)	1.5未満	2未満	2未満	2.5未満
カルシウム (mg)	290	350	360	450
マグネシウム(mg)	40	50	70	120
鉄 (mg)	2	3	3.5	4.5
ビタミンA(μ gRAE)	160	200	240	300
ビタミンB1 (mg)	0.3	0.4	0.5	0.5
ビタミンB2 (mg)	0.4	0.4	0.5	0.6
ビタミンC (mg)	20	25	30	35
食物繊維 (g)	4以上	4.5以上	5以上	7以上

- (注) 1 表に掲げるもののほか、次に掲げるものについても示した摂取について配慮すること。
 亜 鉛…児童(6歳～7歳) 2mg、 児童(8歳～9歳) 2mg
 児童(10歳～11歳) 2mg、 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。
- 3 献立の作成に当たっては、多様な食品を適切に組み合わせるよう配慮すること。

学校給食法（昭和29年法律第160号）第8条第1項の規定に基づき、児童又は生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準を改正する学校給食実施基準（平成21年文部科学省告示第61号）の一部改正について、令和3年2月12日に告示され、令和3年4月1日から施行されています。

3 学校給食における平均摂取栄養量（令和7年度学校給食栄養報告書から）

区 分		平均 値	
		小学校	中学校
エネルギー	Kcal	601	761
たんぱく質	%	16.7%	16.5%
脂 質	%	29.4%	27.6%
ナトリウム（食塩相当量）	g	2.0	2.6
カルシウム	mg	358	418
マグネシウム	mg	90	115
鉄	mg	3.0	4.2
亜 鉛	mg	3.0	3.9
ビタミンA	μgRE	276	327
ビタミンB1	mg	0.62	0.84
ビタミンB2	mg	0.54	0.63
ビタミンC	mg	26	34
食物繊維	g	5.9	7.9

※各学校においては、学校給食摂取基準に照らした学校給食が実施されている。
 なお、学校給食摂取基準は全国的な平均値を示したものであり、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となっている。

4 学校給食における使用食品の分類別平均摂取量の参考

区 分		平均摂取量	
		小学校	中学校
パン（小麦粉重量）		15	19
米	等	50.5	69.1
牛	乳	204	213
小麦粉及びその製品		3	5
芋及びでんぷん類		23	31
砂糖	類	4	5
豆	類	4	5
豆製品	類	10	15
種実	類	1.0	1.6
緑黄色野菜	類	29	39
その他の野菜	類	55	71
果物	類	10	12
きのこ	類	4	5
藻	類	1	1
魚介	類	7	9
小魚	類	3	5
肉	類	25	31
卵	類	4	6
乳	類	6	7
油	脂 類	4	5