

# 枚方市の小学校給食～栄養編～

## ①学校給食摂取基準

文部科学省は、子どもたちの健康の増進及び食育の推進を図るため、学校給食における望ましい栄養量を「学校給食摂取基準」として示しています。枚方市の小学校給食では、その基準をもとに献立を作成しています。そのないよう及び枚方市における令和3年度の実績は次の通りです。

【令和3年度基準値は、改正学校給食実施基準（令和3年2月告示）を採用】

区 分	栄養量基準値			令和3年度実績	
	1～2年生	3～4年生	5～6年生	3～4年生の年間平均	
				平均値	充足率(%)
エネルギー(Kcal)	530	650	780	627	96
たんぱく質(g)	学校給食によるエネルギー全体の13%～20%			15.7	—
脂質(%)	学校給食によるエネルギー全体の20%～30%			22.0	—
ナトリウム(食塩相当量(g))	1.5未満	2.0未満	2.0未満	2.4	
カルシウム(mg)	290	350	360	328	94
マグネシウム(mg)	40	50	70	89	111
鉄(mg)	2.0	3.0	3.5	2.1	70
亜鉛(mg)	2.0	2.0	2.0	2.7	135
ビタミンA(μgRE)	160	200	240	225	113
ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	0.30	0.40	0.50	0.49	123
ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	0.40	0.40	0.50	0.56	140
ビタミンC(mg)	20	25	30	26	130
食物繊維(g)	4.0	4.5	5.0	3.4	68

## ②標準食品構成

学校給食摂取基準を満たすための目安として、「学校給食の標準食品構成」を示しています。この表は、1か月間の摂取目標を1回当たりの数値に換算したものです。例えば、たんぱく質を摂取するのに、肉ばかりに偏らず、魚や豆類などからもとりましょうという目安です。その内容及び枚方市における令和3年度の実績は次の通りです。

区 分	1～2年生 (単位 g)	3～4年生 (単位 g)	5～6年生 (単位 g)	令和3年度実績	
				3～4年生の年間平均	
				平均値	充足率(%)
小麦粉及びその製品	4	5	7	3.2	64
芋及び澱粉	26	30	34	21.2	71
砂糖類	3	3	3	2.8	93
豆類	4.5	5	5.5	1.6	32
豆製品類	14	16	18	13.0	81
種実類	2	3	3.5	0.3	10
緑黄色野菜類	19	23	27	26.3	114
その他の野菜類	60	70	75	70.3	100
果物類	30	32	35	7.3	23
きのこ類	3	4	4	0.7	18
藻類	2	2	3	0.4	20
魚介類	13	16	19	12.2	76
小魚類	3	3	3.5	2.7	90
肉類	13	15	17	17.0	113
卵類	5	6	8	1.6	27
乳類	3	4	5	1.2	30
油脂類	2	3	3	2.1	70

栄養価や食品構成は、毎日100%満たされるものではありません。1か月の献立を平均して、基準値に近づけるように献立をたてています。特に、食品構成は、大量調理で使用できる食材や調理方法など、家庭ではできても大量では難しいということもあります。食物アレルギー等の配慮も必要です。また、数値的には100%の献立であっても、残菜が多ければ意味がありません。各調理場では、毎日おかずの残菜を計量し、枚方市内の小学校全校の残菜率をまとめ、次の献立作成に生かしています。

### ③枚方市の小学校給食

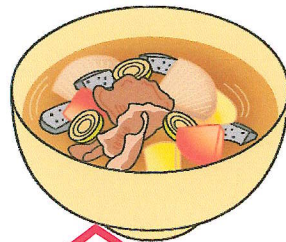
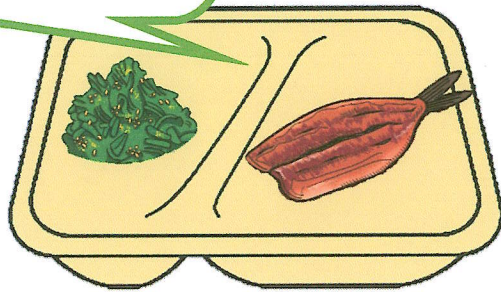
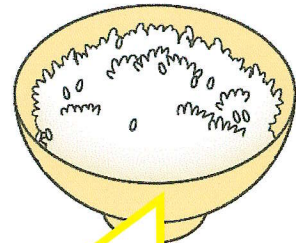
栄養価の基準は、低(1・2年)・中(3・4年)・高(5・6年)学年の3段階にわかれています。献立を立てるときは、中学年が100%とし、低学年は80%・高学年は120%で計算し、主食や重量で配るおかずはこの通りに量を調整しますが、個数で配るおかずと牛乳は学年ごとにサイズを変えることが難しいため、全学年同じ量になります。

#### 小おかず

1品か2品。焼き魚、煮びたし、かきあげ、にまめ、サラダ、くだものなど、旬の食材をできるだけ使います。

#### 牛乳

1本200mlの紙パック牛乳です。(全学年同じ量)



#### ご飯

週3回。わかめご飯、玄米ご飯、ごぼうご飯なども出ます。

#### 大おかず

みそ汁、肉じゃが、うどん、野菜炒めなどや、季節にあわせて郷土料理や行事食も出ます。

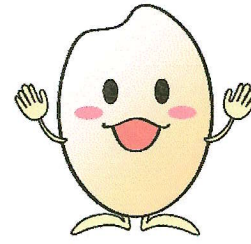
#### パン

週2回。食パン、うずまきパン、アップルパンなども出ます。

低・中・高学年で、こんなに大きさが違います。

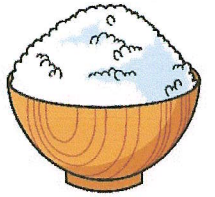


### ④主食の量

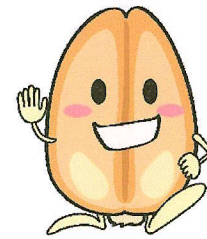


#### ご飯

	米の使用量	炊きあがり量
1・2年生	65g	143g
3・4年生	80g	176g
5・6年生	90g	198g



※炊きあがり量は目安です。米の2.2~2.3倍量になります。

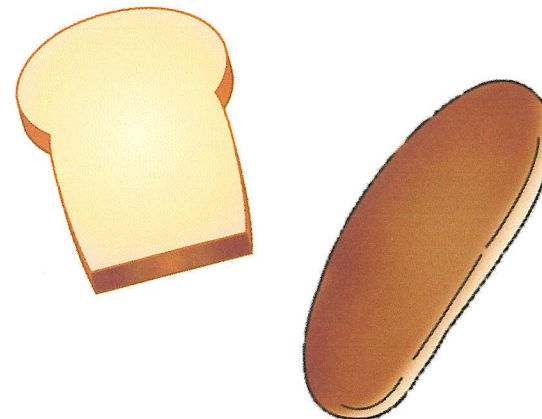


#### パン

	小麦の使用量	焼きあがり量
1・2年生	50g	70g
3・4年生	60g	90g
5・6年生	70g	100g

※焼き上がり量は目安です。コッペパンで計量しました。

#### ※食パン・コッペパンの基本的配合割合



小麦粉に対する割合	
砂糖	6%
ショートニング	6%
脱脂粉乳	4%
イースト	2%
食塩	1.8%
イーストフード	0.1%