

【補足資料】

◎「学校給食実施基準」が一部改正されました（施行期日：令和3年4月1日）。

この改正により、児童又は生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準が改正されました。詳細は、文部科学省HPをご確認ください。

■児童又は生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準のポイント

(1)「学校給食摂取基準」については、厚生労働省が策定した「日本人の食事摂取基準（以下「食事摂取基準」という。）（2020年版）」を参考とし、その考え方を踏まえるとともに、厚生労働科学研究費補助金により行われた循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業「食事摂取基準を用いた食生活改善に資するエビデンスの構築に関する研究」（以下「食事状況調査」という。）及び「食事状況調査」の調査結果より算出した、小学3年生、5年生及び中学2年生が昼食である学校給食において摂取することが期待される栄養量（以下「昼食必要摂取量」という。）等を勘案し、児童又は生徒（以下「児童生徒」という。）の健康の増進及び食育の推進を図るために望ましい栄養量を算出したものである。したがって、本基準は児童生徒の1人1回当たりの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、児童生徒の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。

(2)「学校給食摂取基準」についての基本的な考え方は、次のとおりである。

①エネルギー

文部科学省が毎年実施する学校保健統計調査の平均身長から求めた標準体重と身体活動レベルのレベルⅡ（ふつう）を用いて、推定エネルギー必要量の3分の1を算出したところ、昼食必要摂取量の中央値との差も少なく四分位範囲内であるため、学校保健統計調査により算出したエネルギーを基準値とした。なお、性別、年齢、体重、身長、身体活動レベルなど、必要なエネルギーには個人差があることから、成長曲線に照らして成長の程度を考慮するなど、個々に応じて弾力的に運用することが求められる。

②たんぱく質

食事摂取基準の目標量を用いることとし、学校給食による摂取エネルギー全体の13%～20%エネルギーを学校給食の基準値とした。

③脂質

食事摂取基準の目標量を用いることとし、学校給食による摂取エネルギー全体の20%～30%エネルギーを学校給食の基準値とした。

④ナトリウム（食塩相当量）

昼食必要摂取量で摂ることが許容される値の四分位範囲の最高値を用いても献立作成上味付けが困難となることから、食事摂取基準の目標量の3分の1未満を学校給食の基準値とした。なお、食塩の摂取過剰は生活習慣病の発症に関連するものであり、家庭においても摂取量をできる限り抑制するよう、学校給食を活用しながら、望ましい摂取量について指導することが必要である。

⑤カルシウム

昼食必要摂取量の中央値は、食事摂取基準の推奨量の50%を超えているが、献立作成の実情に鑑み、四分位範囲内で、食事摂取基準の推奨量の50%を学校給食の基準値とした。

⑥マグネシウム

昼食必要摂取量の中央値は、小学生は食事摂取基準の推奨量の3分の1以下であるが、中学生は約40%である。このため、小学生以下については、食事摂取基準の推奨量の3分の1程度を、中学生以上については40%を、学校給食の基準値とした。

⑦鉄

昼食必要摂取量の中央値は、小学生は食事摂取基準の推奨量の約40%であるが、中学生は40%を超えている。献立作成の実情に鑑み、四分位範囲内で、食事摂取基準の推奨量の40%を学校給食の基準値とした。

⑧亜鉛

昼食必要摂取量の中央値は、食事摂取基準の推奨量の3分の1以下であるが、望ましい献立としての栄養バランスの観点から、食事摂取基準の推奨量の3分の1を学校給食において配慮すべき値とした。

⑨ビタミンA

昼食必要摂取量の中央値は、食事摂取基準の推奨量の40%を超えているが、献立作成の実情に鑑み、四分位範囲内で、食事摂取基準の推奨量の40%を学校給食の基準値とした。

⑩ビタミンB₁

昼食必要摂取量の中央値は、食事摂取基準の推奨量の約40%であり、食事摂取基準の推奨量の40%を学校給食の基準値とした。

⑪ビタミンB₂

昼食必要摂取量の中央値は、食事摂取基準の推奨量の約40%であり、食事摂取基準の推奨量の40%を学校給食の基準値とした。

⑫ビタミンC

昼食必要摂取量の中央値は、食事摂取基準の推奨量の3分の1以下であるが、望ましい献立としての栄養バランスの観点から、四分位範囲内で、食事摂取基準の推奨量の3分の1を学校給食の基準値とした。

⑬食物繊維

昼食必要摂取量の中央値は、小学3年生は食事摂取基準の目標量の約40%、小学5年生は約3分の1であるが、中学2年生は40%を超えている。献立作成の実情に鑑み、四分位範囲内で、食事摂取基準の目標量の40%以上を学校給食の基準値とした。

以上のことから、学校給食において摂取すべき各栄養素の基準値等を下表のとおりとした。

学校給食において摂取すべき各栄養素の基準値等

区分	基準値					
	5 歳	6～7 歳	8～9 歳	10～11 歳	12～14 歳	15～17 歳
エネルギー	490kcal	530kcal	650kcal	780kcal	830kcal	860kcal
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)	1.5g 未満	1.5g 未満	2g 未満	2g 未満	2.5g 未満	2.5g 未満
カルシウム	290mg	290mg	350mg	360mg	450mg	360mg
マグネシウム	30mg	40mg	50mg	70mg	120mg	130mg
鉄	2mg	2mg	3mg	3.5mg	4.5mg	4mg
ビタミンA	190 μgRAE	160 μgRAE	200 μgRAE	240 μgRAE	300 μgRAE	310 μgRAE
ビタミンB ₁	0.3mg	0.3mg	0.4mg	0.5mg	0.5mg	0.5mg
ビタミンB ₂	0.3mg	0.4mg	0.4mg	0.5mg	0.6mg	0.6mg
ビタミンC	15mg	20mg	25mg	30mg	35mg	35mg
食物繊維	3g 以上	4g 以上	4.5g 以上	5g 以上	7g 以上	7.5g 以上

2021（令和3）年4月1日施行

（注）1 表に掲げるもののほか、亜鉛についても示した摂取について配慮すること。

亜鉛…5歳：1mg、6～7歳：2mg、8～9歳：2mg、10～11歳：2mg、12～14歳：3mg、15～17歳：3mg

（注）2 表中の下線が変更箇所になります。

なお、本基準は児童生徒1人1回当たりの全国的な平均値を示すものであるから、適用に当たっては、個々の児童生徒の健康状態及び生活活動等の実態並びに地域の実情等に十分に配慮し、弾力的に適用することが必要である。なお、本基準は、男女比1：1で算定したため、各学校においては、実態に合わせてその比率に配慮することも必要である。

2021年4月吉日
東京アカデミー教材作成部門