

# 学校給食関連資料

1.厚生労働省 日本人の食事摂取基準(2015年版)乳児・小児……………	1
<a href="http://www.mhlw.go.jp/stf/shingi/0000041824.html">http://www.mhlw.go.jp/stf/shingi/0000041824.html</a>	
2.学校給食法(最終改正：平成20年6月18日法律第73号)……………	20
<a href="http://law.e-gov.go.jp/htmldata/S29/S29HO160.html">http://law.e-gov.go.jp/htmldata/S29/S29HO160.html</a>	
3.学校給食法施行令(最終改正：平成21年3月25日政令第53号)……………	26
<a href="http://law.e-gov.go.jp/htmldata/S29/S29SE212.html">http://law.e-gov.go.jp/htmldata/S29/S29SE212.html</a>	
4.学校給食法施行規則(最終改正：平成21年3月31日文部科学省令第10号)……………	32
<a href="http://law.e-gov.go.jp/htmldata/S29/S29F03501000024.html">http://law.e-gov.go.jp/htmldata/S29/S29F03501000024.html</a>	
5.文部科学省 学校給食摂取基準の策定について(報告)平成23年3月……………	36
<a href="http://www.mext.go.jp/b_menu/hakusho/nc/_icsFiles/afieldfile/2013/03/21/1332086_2.pdf">http://www.mext.go.jp/b_menu/hakusho/nc/_icsFiles/afieldfile/2013/03/21/1332086_2.pdf</a>	
6.文部科学省 学校給食実施基準の施行について平成21年4月1日……………	51
<a href="http://www.mext.go.jp/b_menu/hakusho/nc/1332086.htm">http://www.mext.go.jp/b_menu/hakusho/nc/1332086.htm</a>	
7.文部科学省 学校給食基準の一部改正について平成25年1月30日……………	58
<a href="http://www.mext.go.jp/b_menu/hakusho/nc/1332086.htm">http://www.mext.go.jp/b_menu/hakusho/nc/1332086.htm</a>	
8.文部科学省 学校給食実施基準……………	64
<a href="http://www.mext.go.jp/b_menu/hakusho/nc/_icsFiles/afieldfile/2013/03/21/1332086_1.pdf">http://www.mext.go.jp/b_menu/hakusho/nc/_icsFiles/afieldfile/2013/03/21/1332086_1.pdf</a>	

平成26年4月21日

## 2 乳児・小児

### 1. 基本的事項

ライフステージの初期においては、胎内での栄養状態や、母乳からの各種栄養素の摂取も含めた乳児期の栄養状態、成長期における栄養状態について、特段の配慮を行う必要がある。

乳児・小児については、各栄養素の食事摂取基準の項において策定の根拠並びに値を記述しているが、ここではその要点を整理した。

### 2. 乳児

推定平均必要量や推奨量を決定するための実験はできない。そして、健康な乳児が摂取する母乳の質と量は乳児の栄養状態にとって望ましいものと考えられる。このような理由から、乳児における食事摂取基準は、目安量を算定するものとし、具体的には、母乳中の栄養素濃度と健康な乳児の哺乳量の積とした。

生後6か月以降の乳児では、母乳（又は人工乳）の摂取量が徐々に減り、離乳食からの摂取量が増えてくることから、6～8か月、9～11か月（又は、6～11か月）の月齢区分で、主要な栄養素及び一部のミネラルについては母乳及び離乳食からの摂取量データを検討した。しかし、この集団における摂取量データは限られていることから、他の栄養素については0～5か月児及び（又は）1～2歳の小児の値から外挿して求めた（『I 総論、3 策定の留意事項』の3-5を参照）。

#### 2-1. 乳児期の哺乳量

生後0日目～5か月の乳児の栄養は、100% 乳汁に依存する。この時期の哺乳量に関しては、日本人の食事摂取基準（2010年版）に用いた論文<sup>1,2)</sup>以降、新たな論文は見当たらない。したがって、日本人の食事摂取基準（2010年版）の哺乳量である0.78 L/日を変更せずに、同じ値を用いた。

また、離乳開始後に関しても、日本人の食事摂取基準（2010年版）以降、新たな論文は見られないことより、2010年版と同じ値を用いた。すなわち、離乳開始後（6～8か月、9～11か月）の期間については、それぞれ0.60 L/日、0.45 L/日を哺乳量とした<sup>3,4)</sup>。なお、6～11か月を一つの区分とした場合には、6～8か月、9～11か月の哺乳量の平均値である0.53 L/日とした。

#### 2-2. 母乳中の栄養素濃度

日本人の母乳中の各栄養素の含量についての報告は、比較的多い。ただし、母乳のサンプリングのバイアス、測定データのばらつき、測定方法や精度の問題などから、単一の研究報告から栄養素を網羅的に記載し得るデータはない。そのため、栄養素ごとの検討において、より適当と考えられる母乳中の濃度を採用することとした。なお、各栄養素について採用されたデータ<sup>5-34)</sup>の一覧を表1に整理した。しかし、比較的古いデータが多く、近年の食生活の変貌を考えると、最近の母乳栄養素組成の研究が必要と考えられる。

表1 食事摂取基準策定の参照データ一覧：各栄養素の母乳中濃度及び離乳食からの摂取量

栄養素		母乳中濃度 <sup>5-33)</sup>			離乳食からの摂取量 <sup>52-54)</sup>		
		0~5 か月	6~8 か月	9~11 か月	6~8 か月	9~11 か月	
たんぱく質		12.6 g/L	10.6 g/L	9.2 g/L	6.1 g/日	17.9 g/日	
脂 質	脂質	35.6 g/L <sup>1)</sup>	—	—	—	—	
	脂肪エネルギー比率	48.5%	—	—	—	—	
	n-6 系脂肪酸	5.16 g/L	—	—	—	—	
	n-3 系脂肪酸	1.16 g/L	—	—	—	—	
炭水化物		—	—	—	—	—	
		—	—	—	—	—	
ビタミン	脂溶性	ビタミン A	411 µgRAE/L	—	—	—	—
		ビタミン D	$\left( \begin{array}{l} 3.0 \mu\text{g/L} \\ 0.6 \mu\text{g/L} \end{array} \right)^2$	—	—	—	—
		ビタミン E	3.5~4.0 mg/L	—	—	—	—
		ビタミン K	5.17 µg/L	—	—	—	—
	水溶性	ビタミン B <sub>1</sub>	0.13 mg/L	—	—	—	—
		ビタミン B <sub>2</sub>	0.40 mg/L	—	—	—	—
		ナイアシン	2.0 mg/L	—	—	—	—
		ビタミン B <sub>6</sub>	0.25 mg/L	—	—	—	—
		ビタミン B <sub>12</sub>	0.45 µg/L	—	—	—	—
		葉酸	54 µg/L	—	—	—	—
		パントテン酸	5.0 mg/L	—	—	—	—
		ビオチン	5 µg/L	—	—	—	—
		ビタミン C	50 mg/L	—	—	—	—
		ミネラル	多量	ナトリウム	135 mg/L	135 mg/L	
カリウム	470 mg/L			470 mg/L		492 mg/日	
カルシウム	250 mg/L			250 mg/L		128 mg/日	
マグネシウム	27 mg/L			27 mg/L		46 mg/日	
リン	150 mg/L			150 mg/L		183 mg/日	
微量	鉄		0.426 mg/L	—	—	—	—
	亜鉛		(1.45 mg/L) <sup>2,3)</sup>	—	—	—	—
	銅		0.35 mg/L	0.16 mg/L		0.20 mg/日	
	マンガン		11 µg/L	11 µg/L		0.44 mg/日	
	ヨウ素		(189 µg/L) <sup>2)</sup>	—	—	—	—
	セレン		17 µg/L	—	—	—	—
	クロム		1.00 µg /L	—	—	—	—
	モリブデン		3.0 µg/L	—	—	10.0 µg/日 <sup>3)</sup>	10.0 µg 日 <sup>3)</sup>

<sup>1)</sup> 採用された母乳中濃度 (3.5 g/100 g) より、比重 1.017 で算出。

<sup>2)</sup> 母乳中濃度の ( ) 内の数値については、目安量の算定には用いていない。

<sup>3)</sup> 母乳からの摂取量との合計値。

### 2-3. 乳児用調製粉乳等による栄養素摂取

生後6か月までの乳児の栄養源は100%乳汁に依存する。上記に述べたように母乳栄養が乳児にとって最適ではある。しかし、平成17年度乳幼児栄養調査の結果では、母乳栄養の割合は0か月が最も高く48.6%であるが、月齢が上がるにつれ減少している。一方、人工栄養の割合が増加し、生後5か月児では、母乳栄養が35.9%、混合栄養が28.5%、人工栄養が35.6%である<sup>35)</sup>。平成22年乳幼児身体発育調査の結果では、母乳栄養の割合は、1~2か月児51.8%、4~5か月児55.8%、人工栄養の割合が1~2か月児4.6%、4~5か月児18.1%であり、月齢が上がるにつれ人工栄養の割合が増加する傾向は同様である<sup>36)</sup>。健康な児においては、現在、使用されている乳児用調製粉乳での栄養素の欠乏・過剰は報告されていない。

一方、近年、牛乳アレルギー、小児慢性腎臓病、先天性代謝異常症、小児難治性てんかん、新生児・乳児胆汁うっ滞症、先天性胆道閉鎖症、副甲状腺機能低下症などの多くの疾患の治療ガイドラインで特殊ミルク・治療乳の適応が示されている<sup>37-39)</sup>。しかし、これらの特殊ミルク・治療乳を使用している乳幼児で、ビオチン、カルニチン、セレンの欠乏症が報告されている<sup>40-46)</sup>。その原因は、特殊ミルク・治療乳にはこれらの必須栄養素がほとんど含有されていないためと考えられる<sup>47)</sup>。CODEXは、2007年に「Standard for infant formula and formation for special purposed intended for infant」を発表している<sup>48)</sup>。このCODEXの規格基準での諸外国の育児用ミルク・治療乳を授乳している乳児においては、欠乏症や過剰症の報告は見られないことより、人工栄養児の場合は、CODEX規格程度の栄養素摂取を目安量とするのが適切であると考えられる。なお、欠乏症の報告は見当たらないものの、離乳食開始前の月齢において乳児用調製粉乳のみを摂取している場合には食事摂取基準の目安量に満たないと推定される栄養素（ビオチン、ヨウ素、セレン）が存在する。

0~5か月児の乳児用調製粉乳摂取量については、約800 mL/日、エネルギー摂取量は約600 kcal/日、たんぱく質摂取量は約13 g/日との報告がある<sup>49)</sup>。また、母乳栄養児と人工栄養児では6か月までの体重及び身長増加に有意差はなかったとの報告がある<sup>50)</sup>。

### 2-4. 離乳食の摂取量

離乳期における各栄養素の摂取量を報告<sup>51-53)</sup>したデータは乏しく、前回の検討の後に報告された論文は、モリブデン（ただし、母乳からの摂取量との合計値）以外は見られなかった。したがって、モリブデン以外の栄養素については、日本人の食事摂取基準（2010年版）と同じ値を用いた。すなわち、離乳開始後（6~8か月、9~11か月）については、エネルギー、たんぱく質、その他栄養素の摂取量に違いが見られるため、それぞれの年齢区分において、母乳（0.60 L/日、0.45 L/日、又は0.53 L/日）からの栄養素摂取量及び離乳食からの摂取量を算出し、目安量算定のための参照値とした（表1）。

## 3. 小児

食事摂取基準の策定に有用な研究で小児を対象としたものは少ない。そこで、十分な資料が存在しない場合には、外挿方法の基本的な考え方（『I 総論、3. 策定の留意事項』の3-5を参照）で示した外挿方法を用いて、成人の値から推定した。耐容上限量に関しては、情報が乏しく、算定できないものが多かった。しかし、これは、多量に摂取しても健康障害が生じないことを保証するものではない。



#### 4. 乳児期の月齢区分・小児の年齢区分と参照体位（『I 総論、2. 策定の基本的事項』の2-5を参照）

0～17歳については、日本小児内分泌学会・日本成長学会合同標準値委員会による小児の体格評価に用いる身長、体重の標準値<sup>54)</sup>を参照体位とした（表2）。

各栄養素等の食事摂取基準については、前回と同様に、「出生後6か月未満（0～5か月）」と「6か月以上1歳未満（6～11か月）」の二つに区分することとしたが、特に成長に合わせてより詳細な区分設定が必要と考えられたエネルギーとたんぱく質については、「出生後6か月未満（0～5か月）」及び「6か月以上9か月未満（6～8か月）」、「9か月以上1歳未満（9～11か月）」の三分で表した。

表2 参照体位（参照身長、参照体重）の年齢階級区分

性別	男性		女性	
	参照身長 (cm)	参照体重 (kg)	参照身長 (cm)	参照体重 (kg)
0～5 (月)	61.5	6.3	60.1	5.9
6～11 (月)	71.6	8.8	70.2	8.1
6～8 (月)	69.8	8.4	68.3	7.8
9～11 (月)	73.2	9.1	71.9	8.4
1～2 (歳)	85.8	11.5	84.6	11.0
3～5 (歳)	103.6	16.5	103.2	16.1
6～7 (歳)	119.5	22.2	118.3	21.9
8～9 (歳)	130.4	28.0	130.4	27.4
10～11 (歳)	142.0	35.6	144.0	36.3
12～14 (歳)	160.5	49.0	155.1	47.5
15～17 (歳)	170.1	59.7	157.7	51.9

〔算出方法等〕

日本小児内分泌学会・日本成長学会合同標準値委員会による小児の体格評価に用いる身長、体重の標準値<sup>54)</sup>を基に、年齢区分に応じて、当該月齢並びに年齢階級の中央時点における中央値を引用した。ただし、公表数値が年齢区分と合致しない場合は、同様の方法で算出した値を用いた。

##### 4-1. 参照体位に用いた日本人小児の体格評価に関する基本的考え方

日本小児内分泌学会・日本成長学会合同標準値委員会では、10年ごとに厚生労働省が行っている乳幼児身体発育調査及び文部科学省が毎年行っている学校保健統計調査のデータを検討した結果を基に、小児の体格評価に関する基本的な考え方をまとめ、公表している<sup>54)</sup>。

本委員会では以下の4条件をなるべく満たすような年度の身長および体重計測値を標準値とすることが最も妥当であると考えた。

日本人小児において

- ①小児全年齢にわたる男女別、年齢別身体測定値を入手することができる年度であること
- ②成人身長の secular trend が終了した以降の年度であること
- ③成熟の secular trend が終了した以降の年度であること
- ④肥満増加傾向が明らかとなる以前の年度であること

これら4点を全て満たす年度はないことが判明したことから、①を必要条件とし、④よりも②及び③を重視し、2000年度データを基に算出した基準値を標準値として用いることにした。

文献54)より抜粋。

注) secular trend：年代間の成長促進現象。

## 5. 乳児・小児における基準策定に当たっての留意点

### 5-1. エネルギー

エネルギーについては、エネルギーの摂取量及び消費量のバランス（エネルギー収支バランス）の維持を示す指標として、BMIを採用することとしたが、今回の策定では、目標とするBMIの提示が成人に限られていることから、参考資料のエネルギー必要量を参照する。

また、乳児及び小児のエネルギー摂取量の過不足のアセスメントには、成長曲線（身体発育曲線）を用いる。体重や身長を計測し、成長曲線（身体発育曲線）のカーブに沿っているか、体重増加が見られず成長曲線から大きく外れていないか、成長曲線から大きく外れるような体重増加がないかなど、成長の経過を縦断的に観察する。

### 5-2. たんぱく質

乳児の場合、たんぱく質必要量は、成人のように窒素出納法で決められていないので、健康な乳児が摂取する母乳や人工乳などに含有されているたんぱく質量から算定されることになる。したがって、目安量概念に基づいて策定した。また、人工乳のたんぱく質の利用効率は、その科学的根拠が報告されていない。そこで、人工乳栄養児のたんぱく質食事摂取基準の策定は見合わせ、参考値として示した。

近年、乳児用調製粉乳のたんぱく質組成及びたんぱく質含有量を母乳に近づける改良がなされている<sup>55,56)</sup>。

小児（1～17歳）の推定平均必要量算定の参照値は、たんぱく質維持必要量と成長に伴い蓄積されるたんぱく質蓄積量から要因加算法によって算出した。ただし、利用効率は、体重維持の場合のたんぱく質利用効率である。推定平均必要量は、推定平均必要量算定の参照値に参照体重を乗じた値とした。推奨量は、個人間の変動係数を成人と同様に12.5%と見積もり、推定平均必要量に推奨量算定係数1.25を乗じた値とした。

なお、乳児期から離乳期のたんぱく質摂取量が多いと、小児期のBMIが高くなることが報告されている<sup>57)</sup>。

### 5-3. 炭水化物（食物繊維）

小児において頻度の高い健康障害として便秘があるが、量的な議論はなく、そのため目標量の算定には利用できない。また、介入試験の報告もあるが、対照群を設けていないことや因果の逆転への配慮の問題など、幾つかの疑問が残る。

しかしながら、生活習慣病の発症には長期間にわたる習慣的な栄養素摂取量が影響することなどから、小児期の食習慣が成人後の循環器疾患の発症やその危険因子に影響を与えている可能性も示唆されている<sup>58)</sup>。また、小児期の食習慣はその後の食習慣にある程度影響しているという報告が複数ある<sup>59,60)</sup>。このようなことより、小児期においても食事摂取基準を算定することが勧められている<sup>61)</sup>。なお、1～5歳の小児における摂取量の評価が難しく、我が国における摂取実態の詳細は明らかになっておらず、目標量を算定する根拠が乏しいことから、6～17歳に限って、成人と同じ方法で目標量を算出した。なお、算出された目標量よりも現在の摂取量の中央値が多い場合には、現在の摂取量の中央値を目標量とした。

#### 5-4. ビタミン D

母乳栄養児でのビタミン D 不足は国際的に課題となっている<sup>62)</sup>。アメリカ医学研究所 (IOM) は、小児・成人共に血清 25-hydroxyvitamin D [25(OH)D] 値が 50 nmol/L (20 ng/mL) 以下をビタミン D 欠乏と定義しているが<sup>63)</sup>、諸外国の報告では、母乳栄養児の 18~82% は血清値が 25 nmol/L 以下であると報告されている<sup>62,64)</sup>。我が国でも、母乳栄養児でビタミン D 不足によるくる病・低カルシウム血症の発症が報告されている<sup>65)</sup>。ビタミン D は皮膚でも合成されるので、血清 25(OH)D の値は夏より冬季の方が低下しており<sup>63)</sup>、日光照射の少ない乳児ではビタミン D 欠乏の頻度が高い<sup>66)</sup>。「ビタミン D 欠乏性くる病・低カルシウム血症の診断マニュアル」(日本小児内分泌学会)では、ビタミン D 欠乏の危険因子として、完全母乳栄養、母親のビタミン D 欠乏、日光曝露不足が挙げられている<sup>67)</sup>。Specker は、6 か月児で、血中 25(OH)D 値を正常下限に維持するためには、帽子なしの着衣状態で週 2 時間、おむつだけをした状態で週 30 分の日光照射が必要であると述べている<sup>66)</sup>。

#### 5-5. ビタミン K

ビタミン K は胎盤を通過しにくいこと<sup>68)</sup>、母乳中のビタミン K 含量が低いこと<sup>16,69)</sup>、乳児では腸内細菌によるビタミン K 産生・供給量が低いと考えられること<sup>68)</sup> から、新生児はビタミン K の欠乏に陥りやすい。出生後数日で起こる新生児メレナ(消化管出血)や、約 1 か月後に起こる特発性乳児ビタミン K 欠乏症(頭蓋内出血)は、ビタミン K の不足によって起こることが知られており、臨床領域では出生後直ちにビタミン K の経口投与が行われる<sup>70)</sup>。以上より、臨床領域におけるビタミン K 経口投与が行われていることを前提として、目安量を設定した。

#### 5-6. カリウム

生活習慣病予防との関連について、1~5 歳のカリウム摂取では、摂取量の評価そのものが難しく、我が国における摂取実態の詳細は明らかになっていないなど、目標量を算定する根拠が乏しいことから、6~17 歳に限って、成人と同じ方法で目標量を算出した。なお、算出された目標量よりも現在の平均摂取量が多い場合には、現在の平均摂取量を目標量とした。WHO のガイドライン<sup>71)</sup>では、成人の目標量をエネルギー必要量で補正しているが、男女で同じ目標量を使用すると、女子ではエネルギー必要量が少ないために、算出される値が大きくなる。そのため、参照体重を用いて外挿した。

#### 5-7. カルシウム

乳児の目安量については、母乳中のカルシウム濃度及び哺乳量から算出されている。乳児用調製粉乳は母乳に近い組成になっているが、その吸収率は母乳の吸収率約 60%<sup>72)</sup> に対して、約 27~47% とやや低いと報告されている<sup>73)</sup> ことから留意が必要である。

小児期、特に思春期(12~14 歳)は骨塩量増加に伴うカルシウム蓄積量が生涯で最も増加する時期で、カルシウム推奨量は他の年代に比べて最も多い。12~14 歳男子、女子の推奨量それぞれ 1,000 mg/日、800 mg/日に対し、平成 22 年、23 年国民健康・栄養調査の結果におけるカルシウム摂取量の平均値はそれぞれ 725 mg/日、660 mg/日と少ない<sup>74)</sup>。また、牛乳給食のない日の 10~11 歳のカルシウム摂取量の平均値は、568±176 mg/日(平均±S.D.)と著明に少ない(牛乳給食日は 717±156 mg/日)との報告もある<sup>75)</sup>。

## 5-8. 亜鉛

アメリカ・カナダの食事摂取基準を参考にして0～5か月児の目安量を2.0 mg/日とした日本人の食事摂取基準(2010年版)以降、日本人の乳児の亜鉛摂取量及び欠乏状態の推定状況に関する報告がなされておらず、値を変更する根拠がないことから、2015年版でも同様、0～5か月児の目安量を2.0 mg/日とした。

6～11か月児は、離乳食からの亜鉛摂取量を考慮する必要がある。日本人の乳児及び小児の離乳食と乳児用調製粉乳からの摂取量を報告した研究<sup>76)</sup>より、6～11か月児の離乳食と乳児用調製粉乳からの亜鉛摂取量の平均値は3.1 mg/日と算定できる。一方、0～5か月児の目安量を体重比の0.75乗を用いて体表面積を推定する方法により外挿し、男女の値を平均すると2.6 mg/日となる。これら二つの値を平均すると2.85 mg/日となる。この値を丸めて6～11か月児の目安量を3 mg/日とした。

## 5-9. ヨウ素

0～5か月児の目安量として、日本人の母乳中ヨウ素濃度と基準哺乳量(0.78 L/日)を乗じた値(147  $\mu$ g/日)は、アメリカ・カナダの食事摂取基準における0～6か月児の目安量(110  $\mu$ g/日)<sup>77)</sup>を大きく上回っており、高過ぎると判断されることから、アメリカ・カナダの食事摂取基準の目安量を基に、日本とアメリカの乳児の体格差を考慮して設定(100  $\mu$ g/日)した。

## 6. 乳児・小児における食事摂取基準(再掲)

乳児・小児における食事摂取基準は、表3から表17のとおり設定した。

表3 乳児の食事摂取基準(再掲)

エネルギー・栄養素		月 齢		0~5 (月)		6~8 (月)		9~11 (月)		
		策定項目		男児	女児	男児	女児	男児	女児	
エネルギー (kcal/日)		推定エネルギー必要量		550	500	650	600	700	650	
たんぱく質 (g/日)		目安量		10		15		25		
脂 質	脂質 (% エネルギー)	目安量		50		40				
	飽和脂肪酸 (% エネルギー)	—		—		—				
	n-6系脂肪酸 (g/日)	目安量		4		4				
	n-3系脂肪酸 (g/日)	目安量		0.9		0.8				
炭水化物	炭水化物 (% エネルギー)	—		—		—				
	食物繊維 (g/日)	—		—		—				
ビタミン	脂溶性	ビタミン A (μgRAE/日) <sup>1</sup>	目安量		300		400			
			耐受上限量		600		600			
		ビタミン D (μg/日)	目安量		5.0		5.0			
			耐受上限量		25		25			
		ビタミン E (mg/日)	目安量		3.0		4.0			
	ビタミン K (μg/日)	目安量		4		7				
	水溶性	ビタミン B <sub>1</sub> (mg/日)	目安量		0.1		0.2			
		ビタミン B <sub>2</sub> (mg/日)	目安量		0.3		0.4			
		ナイアシン (mgNE/日) <sup>2</sup>	目安量		2		3			
		ビタミン B <sub>6</sub> (mg/日)	目安量		0.2		0.3			
		ビタミン B <sub>12</sub> (μg/日)	目安量		0.4		0.5			
		葉酸 (μg/日)	目安量		40		60			
		パントテン酸 (mg/日)	目安量		4		3			
		ビオチン (μg/日)	目安量		4		10			
ビタミン C (mg/日)		目安量		40		40				
ミネラル	多量	ナトリウム (mg/日)	目安量		100		600			
		(食塩相当量) (g/日)	目安量		0.3		1.5			
		カリウム (mg/日)	目安量		400		700			
		カルシウム (mg/日)	目安量		200		250			
		マグネシウム (mg/日)	目安量		20		60			
		リン (mg/日)	目安量		120		260			
	微量	鉄 (mg/日) <sup>3</sup>	目安量		0.5		—			
			推定平均必要量		—		3.5	3.5	3.5	3.5
			推奨量		—		5.0	4.5	5.0	4.5
		亜鉛 (mg/日)	目安量		2		3			
銅 (mg/日)	目安量		0.3		0.4					
マンガン (mg/日)	目安量		0.01		0.5					
ヨウ素 (μg/日)	目安量		100		130					
	耐受上限量		250		250					
	セレン (μg/日)	目安量		15		15				
クロム (μg/日)	目安量		0.8		1.0					
モリブデン (μg/日)	目安量		2		10					

<sup>1</sup> プロビタミン A カロテノイドを含まない。<sup>2</sup> 0~5 か月児の目安量の単位は mg/日。<sup>3</sup> 6~11 か月は一つの月齢区分として男女別に算定した。



表4 小児(1~2歳)の推定エネルギー必要量(再掲)

身体活動レベル	男子			女子		
	I	II	III	I	II	III
エネルギー (kcal/日)	—	950	—	—	900	—

表5 小児(1~2歳)の食事摂取基準(再掲)

栄養素	男子					女子					
	推定平均必要量	推奨量	目安量	耐容上限量	目標量	推定平均必要量	推奨量	目安量	耐容上限量	目標量	
たんぱく質 (g/日)	15	20	—	—	—	15	20	—	—	—	
(% エネルギー)	—	—	—	—	13~20 (16.5) <sup>1</sup>	—	—	—	—	13~20 (16.5) <sup>1</sup>	
脂質 (% エネルギー)	脂質	—	—	—	20~30 (25) <sup>1</sup>	—	—	—	—	20~30 (25) <sup>1</sup>	
	飽和脂肪酸	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	n-6系脂肪酸 (g/日)	—	—	5	—	—	—	5	—	—	
	n-3系脂肪酸 (g/日)	—	—	0.7	—	—	—	0.8	—	—	
炭水化物	炭水化物 (% エネルギー)	—	—	—	50~65 (57.5) <sup>1</sup>	—	—	—	—	50~65 (57.5) <sup>1</sup>	
	食物繊維 (g/日)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
ビタミン	脂溶性	ビタミン A (μgRAE/日) <sup>2</sup>	300	400	—	600	—	250	350	—	600
		ビタミン D (μg/日)	—	—	2.0	20	—	—	—	2.0	20
		ビタミン E (mg/日) <sup>3</sup>	—	—	3.5	150	—	—	—	3.5	150
		ビタミン K (μg/日)	—	—	60	—	—	—	—	60	—
	水溶性	ビタミン B <sub>1</sub> (mg/日)	0.4	0.5	—	—	—	0.4	0.5	—	—
		ビタミン B <sub>2</sub> (mg/日)	0.5	0.6	—	—	—	0.5	0.5	—	—
		ナイアシン (mgNE/日) <sup>4</sup>	5	5	—	60 (15)	—	4	5	—	60 (15)
		ビタミン B <sub>6</sub> (mg/日) <sup>5</sup>	0.4	0.5	—	10	—	0.4	0.5	—	10
		ビタミン B <sub>12</sub> (μg/日)	0.7	0.9	—	—	—	0.7	0.9	—	—
		葉酸 (μg/日) <sup>6</sup>	70	90	—	200	—	70	90	—	200
		パントテン酸 (mg/日)	—	—	3	—	—	—	—	3	—
		ビオチン (μg/日)	—	—	20	—	—	—	—	20	—
		ビタミン C (mg/日)	35	35	—	—	—	30	35	—	—
		ミネラル	多量	ナトリウム (mg/日)	—	—	—	—	—	—	—
(食塩相当量) (g/日)	—			—	—	—	3.0 未満	—	—	—	3.5 未満
カリウム (mg/日)	—			—	900	—	—	—	—	800	—
カルシウム (mg/日)	350			450	—	—	—	350	400	—	—
マグネシウム (mg/日) <sup>7</sup>	60			70	—	—	—	60	70	—	—
微量	リン (mg/日)		—	—	500	—	—	—	—	500	—
	鉄 (mg/日)		3.0	4.5	—	25	—	3.0	4.5	—	20
	亜鉛 (mg/日)		3	3	—	—	—	3	3	—	—
	銅 (mg/日)		0.2	0.3	—	—	—	0.2	0.3	—	—
	マンガン (mg/日)		—	—	1.5	—	—	—	—	1.5	—
ヨウ素 (μg/日)	35	50	—	250	—	35	50	—	250		
セレン (μg/日)	10	10	—	80	—	10	10	—	70		
クロム (μg/日)	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
モリブデン (μg/日)	—	—	—	—	—	—	—	—	—		

<sup>1</sup> 範囲については、おおむねの値を示したものである。( )内は範囲の中央値を示したものであり、最も望ましい値を示すものではない。

<sup>2</sup> 推定平均必要量、推奨量はプロビタミン A カロテノイドを含む。耐容上限量は、プロビタミン A カロテノイドを含まない。

<sup>3</sup> α-トコフェロールについて算定した。α-トコフェロール以外のビタミン E は含んでいない。

<sup>4</sup> 耐容上限量は、ニコチンアミドの mg 量、( )内はニコチン酸の mg 量。参照体重を用いて算定した。

<sup>5</sup> 耐容上限量は、食事性ビタミン B<sub>6</sub> の量ではなく、ピリドキシンとしての量である。

<sup>6</sup> 耐容上限量は、プテロイルモノグルタミン酸の量として算定した。

<sup>7</sup> 通常の食品からの摂取の場合、耐容上限量は設定しない。通常の食品以外からの摂取量の耐容上限量は、小児では 5 mg/kg 体重/日とする。



表6 小児(3~5歳)の推定エネルギー必要量(再掲)

身体活動レベル	男子			女子		
	I	II	III	I	II	III
エネルギー (kcal/日)		1,300			1,250	

表7 小児(3~5歳)の食事摂取基準(再掲)

栄養素	男子					女子					
	推定平均必要量	推奨量	目安量	耐容上限量	目標量	推定平均必要量	推奨量	目安量	耐容上限量	目標量	
たんぱく質 (g/日)	20	25	—	—	—	20	25	—	—	—	
	(% エネルギー)	—	—	—	—	13~20 (16.5) <sup>1</sup>	—	—	—	13~20 (16.5) <sup>1</sup>	
脂質 (% エネルギー)	—	—	—	—	20~30 (25) <sup>1</sup>	—	—	—	—	20~30 (25) <sup>1</sup>	
	飽和脂肪酸(% エネルギー)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	n-6系脂肪酸 (g/日)	—	—	7	—	—	—	6	—	—	
	n-3系脂肪酸 (g/日)	—	—	1.3	—	—	—	1.1	—	—	
炭水化物 (% エネルギー)	—	—	—	—	50~65 (57.5) <sup>1</sup>	—	—	—	—	50~65 (57.5) <sup>1</sup>	
	食物繊維 (g/日)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
脂溶性	ビタミンA (μgRAE/日) <sup>2</sup>	350	500	—	700	—	300	400	—	700	
	ビタミンD (μg/日)	—	—	2.5	30	—	—	—	2.5	30	
	ビタミンE (mg/日) <sup>3</sup>	—	—	4.5	200	—	—	—	4.5	200	
	ビタミンK (μg/日)	—	—	70	—	—	—	—	70	—	
	水溶性	ビタミンB <sub>1</sub> (mg/日)	0.6	0.7	—	—	—	0.6	0.7	—	—
		ビタミンB <sub>2</sub> (mg/日)	0.7	0.8	—	—	—	0.6	0.8	—	—
		ナイアシン (mgNE/日) <sup>4</sup>	6	7	—	80(20)	—	6	7	—	80(20)
		ビタミンB <sub>6</sub> (mg/日) <sup>5</sup>	0.5	0.6	—	15	—	0.5	0.6	—	15
		ビタミンB <sub>12</sub> (μg/日)	0.8	1.0	—	—	—	0.8	1.0	—	—
		葉酸 (μg/日) <sup>6</sup>	80	100	—	300	—	80	100	—	300
		パントテン酸 (mg/日)	—	—	4	—	—	—	—	4	—
		ピオチン (μg/日)	—	—	20	—	—	—	—	20	—
		ビタミンC (mg/日)	35	40	—	—	—	35	40	—	—
		ナトリウム (mg/日)	—	—	—	—	—	—	—	—	—
多量	(食塩相当量) (g/日)	—	—	—	—	4.0未満	—	—	—	4.5未満	
	カリウム (mg/日)	—	—	1,100	—	—	—	—	1,000	—	
	カルシウム (mg/日)	500	600	—	—	—	450	550	—	—	
	マグネシウム (mg/日) <sup>7</sup>	80	100	—	—	—	80	100	—	—	
	リン (mg/日)	—	—	800	—	—	—	—	600	—	
微量	鉄 (mg/日)	4.0	5.5	—	25	—	3.5	5.0	—	25	
	亜鉛 (mg/日)	3	4	—	—	—	3	4	—	—	
	銅 (mg/日)	0.3	0.4	—	—	—	0.3	0.4	—	—	
	マンガン (mg/日)	—	—	1.5	—	—	—	—	1.5	—	
	ヨウ素 (μg/日)	45	60	—	350	—	45	60	—	350	
	セレン (μg/日)	10	15	—	110	—	10	10	—	110	
	クロム (μg/日)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
モリブデン (μg/日)	—	—	—	—	—	—	—	—	—		

<sup>1</sup> 範囲については、おおむねの値を示したものである。( )内は範囲の中央値を示したものであり、最も望ましい値を示すものではない。

<sup>2</sup> 推定平均必要量、推奨量はプロビタミンAカロテノイドを含む。耐容上限量は、プロビタミンAカロテノイドを含まない。

<sup>3</sup> α-トコフェロールについて算定した。α-トコフェロール以外のビタミンEは含んでいない。

<sup>4</sup> 耐容上限量は、ニコチンアミドのmg量、( )内はニコチン酸のmg量。参照体重を用いて算定した。

<sup>5</sup> 耐容上限量は、食事性ビタミンB<sub>6</sub>の量ではなく、ピリドキシンとしての量である。

<sup>6</sup> 耐容上限量は、プテロイルモノグルタミン酸の量として算定した。

<sup>7</sup> 通常の食品からの摂取の場合、耐容上限量は設定しない。通常の食品以外からの摂取量の耐容上限量は、小児では5mg/kg体重/日とする。

表8 小児(6~7歳)の推定エネルギー必要量(再掲)

身体活動レベル	男子			女子		
	I	II	III	I	II	III
エネルギー(kcal/日)	1,350	1,550	1,750	1,250	1,450	1,650

表9 小児(6~7歳)の食事摂取基準(再掲)

栄養素	男子					女子					
	推定平均必要量	推奨量	目安量	耐容上限量	目標量	推定平均必要量	推奨量	目安量	耐容上限量	目標量	
たんぱく質 (g/日)	25	35	—	—	—	25	30	—	—	—	
	(%エネルギー)	—	—	—	—	13~20 (16.5) <sup>1</sup>	—	—	—	13~20 (16.5) <sup>1</sup>	
脂質 (%エネルギー)	—	—	—	—	20~30 (25) <sup>1</sup>	—	—	—	—	20~30 (25) <sup>1</sup>	
	飽和脂肪酸(%エネルギー)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	n-6系脂肪酸 (g/日)	—	—	7	—	—	—	7	—	—	
	n-3系脂肪酸 (g/日)	—	—	1.4	—	—	—	1.3	—	—	
炭水化物	炭水化物 (%エネルギー)	—	—	—	—	50~65 (57.5) <sup>1</sup>	—	—	—	50~65 (57.5) <sup>1</sup>	
	食物繊維 (g/日)	—	—	—	—	11以上	—	—	—	10以上	
ビタミン	脂溶性	ビタミンA (μgRAE/日) <sup>2</sup>	300	450	—	900	—	300	400	—	900
		ビタミンD (μg/日)	—	—	3.0	40	—	—	—	3.0	40
		ビタミンE (mg/日) <sup>3</sup>	—	—	5.0	300	—	—	—	5.0	300
		ビタミンK (μg/日)	—	—	85	—	—	—	—	85	—
	水溶性	ビタミンB <sub>1</sub> (mg/日)	0.7	0.8	—	—	—	0.7	0.8	—	—
		ビタミンB <sub>2</sub> (mg/日)	0.8	0.9	—	—	—	0.7	0.9	—	—
		ナイアシン (mgNE/日) <sup>4</sup>	7	9	—	100 (30)	—	7	8	—	100 (25)
		ビタミンB <sub>6</sub> (mg/日) <sup>5</sup>	0.7	0.8	—	20	—	0.6	0.7	—	20
		ビタミンB <sub>12</sub> (μg/日)	1.0	1.3	—	—	—	1.0	1.3	—	—
		葉酸 (μg/日) <sup>6</sup>	100	130	—	400	—	100	130	—	400
		パントテン酸 (mg/日)	—	—	5	—	—	—	—	5	—
		ビオチン (μg/日)	—	—	25	—	—	—	—	25	—
		ビタミンC (mg/日)	45	55	—	—	—	45	55	—	—
		ミネラル	多量	ナトリウム (mg/日)	—	—	—	—	—	—	—
(食塩相当量) (g/日)	—			—	—	—	(50未満)	—	—	—	(55未満)
カリウム (mg/日)	—			—	1,300	—	1,800以上	—	—	1,200	—
カルシウム (mg/日)	500			600	—	—	—	450	550	—	—
微量	マグネシウム (mg/日) <sup>7</sup>		110	130	—	—	—	110	130	—	—
	リン (mg/日)		—	—	900	—	—	—	—	900	—
	鉄 (mg/日)		4.5	6.5	—	30	—	4.5	6.5	—	30
	亜鉛 (mg/日)		4	5	—	—	—	4	5	—	—
	銅 (mg/日)		0.4	0.5	—	—	—	0.4	0.5	—	—
	マンガン (mg/日)		—	—	2.0	—	—	—	—	2.0	—
ヨウ素 (μg/日)	55	75	—	500	—	55	75	—	500		
セレン (μg/日)	15	15	—	150	—	15	15	—	150		
クロム (μg/日)	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
モリブデン (μg/日)	—	—	—	—	—	—	—	—	—		

<sup>1</sup> 範囲については、おおむねの値を示したものである。( )内は範囲の中央値を示したものであり、最も望ましい値を示すものではない。

<sup>2</sup> 推定平均必要量、推奨量はプロビタミンAカロテノイドを含む。耐容上限量は、プロビタミンAカロテノイドを含まない。

<sup>3</sup> α-トコフェロールについて算定した。α-トコフェロール以外のビタミンEは含んでいない。

<sup>4</sup> 耐容上限量は、ニコチンアミドのmg量、( )内はニコチン酸のmg量。参照体重を用いて算定した。

<sup>5</sup> 耐容上限量は、食事性ビタミンB<sub>6</sub>の量ではなく、ピリドキシンとしての量である。

<sup>6</sup> 耐容上限量は、プテロイルモノグルタミン酸の量として算定した。

<sup>7</sup> 通常の食品からの摂取の場合、耐容上限量は設定しない。通常の食品以外からの摂取量の耐容上限量は、小児では5mg/kg体重/日とする。

表 10 小児(8~9歳)の推定エネルギー必要量(再掲)

身体活動レベル	男子			女子		
	I	II	III	I	II	III
エネルギー(kcal/日)	1,600	1,850	2,100	1,500	1,700	1,900

表 11 小児(8~9歳)の食事摂取基準(再掲)

栄養素		男子					女子					
		推定平均必要量	推奨量	目安量	耐容上限量	目標量	推定平均必要量	推奨量	目安量	耐容上限量	目標量	
たんぱく質	(g/日)	35	40	—	—	—	30	40	—	—	—	
	(%エネルギー)	—	—	—	—	13~20 (16.5) <sup>1</sup>	—	—	—	—	13~20 (16.5) <sup>1</sup>	
脂質	脂質(%エネルギー)	—	—	—	—	20~30 (25) <sup>1</sup>	—	—	—	—	20~30 (25) <sup>1</sup>	
	飽和脂肪酸(%エネルギー)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	n-6系脂肪酸(g/日)	—	—	9	—	—	—	—	7	—	—	
	n-3系脂肪酸(g/日)	—	—	1.7	—	—	—	—	1.4	—	—	
炭水化物	炭水化物(%エネルギー)	—	—	—	—	50~65 (57.5) <sup>1</sup>	—	—	—	—	50~65 (57.5) <sup>1</sup>	
	食物繊維(g/日)	—	—	—	—	12以上	—	—	—	—	12以上	
ビタミン	脂溶性	ビタミンA(μgRAE/日) <sup>2</sup>	350	500	—	1,200	—	350	500	—	1,200	—
		ビタミンD(μg/日)	—	—	3.5	40	—	—	—	3.5	40	—
		ビタミンE(mg/日) <sup>3</sup>	—	—	5.5	350	—	—	—	5.5	350	—
		ビタミンK(μg/日)	—	—	100	—	—	—	—	100	—	—
	水溶性	ビタミンB <sub>1</sub> (mg/日)	0.8	1.0	—	—	—	0.8	0.9	—	—	—
		ビタミンB <sub>2</sub> (mg/日)	0.9	1.1	—	—	—	0.9	1.0	—	—	—
		ナイアシン(mgNE/日) <sup>4</sup>	9	11	—	150 (35)	—	8	10	—	150 (35)	—
		ビタミンB <sub>6</sub> (mg/日) <sup>5</sup>	0.8	0.9	—	25	—	0.8	0.9	—	25	—
		ビタミンB <sub>12</sub> (μg/日)	1.2	1.5	—	—	—	1.2	1.5	—	—	—
		葉酸(μg/日) <sup>6</sup>	120	150	—	500	—	120	150	—	500	—
		パントテン酸(mg/日)	—	—	5	—	—	—	—	5	—	—
		ビオチン(μg/日)	—	—	30	—	—	—	—	30	—	—
		ビタミンC(mg/日)	50	60	—	—	—	50	60	—	—	—
ミネラル	多量	ナトリウム(mg/日)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
		(食塩相当量)(g/日)	—	—	—	—	(55未満)	—	—	—	(60未満)	
		カリウム(mg/日)	—	—	1,600	—	2,000以上	—	—	1,500	—	2,000以上
	カルシウム(mg/日)	550	650	—	—	—	600	750	—	—	—	
	マグネシウム(mg/日) <sup>7</sup>	140	170	—	—	—	140	160	—	—	—	
	リン(mg/日)	—	—	1,000	—	—	—	—	900	—	—	
	微量	鉄(mg/日)	6.0	8.0	—	35	—	6.0	8.5	—	35	—
		亜鉛(mg/日)	5	6	—	—	—	5	5	—	—	—
銅(mg/日)		0.4	0.6	—	—	—	0.4	0.5	—	—	—	
マンガン(mg/日)		—	—	2.5	—	—	—	—	2.5	—	—	
ヨウ素(μg/日)		65	90	—	500	—	65	90	—	500	—	
セレン(μg/日)	15	20	—	190	—	15	20	—	180	—		
クロム(μg/日)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
モリブデン(μg/日)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		

<sup>1</sup> 範囲については、おおむねの値を示したものである。( )内は範囲の中央値を示したものであり、最も望ましい値を示すものではない。

<sup>2</sup> 推定平均必要量、推奨量はプロビタミンAカロテノイドを含む。耐容上限量は、プロビタミンAカロテノイドを含まない。

<sup>3</sup> α-トコフェロールについて算定した。α-トコフェロール以外のビタミンEは含んでいない。

<sup>4</sup> 耐容上限量は、ニコチンアミドのmg量、( )内はニコチン酸のmg量。参照体重を用いて算定した。

<sup>5</sup> 耐容上限量は、食事性ビタミンB<sub>6</sub>の量ではなく、ピリドキシンとしての量である。

<sup>6</sup> 耐容上限量は、プテロイルモノグルタミン酸の量として算定した。

<sup>7</sup> 通常の食品からの摂取の場合、耐容上限量は設定しない。通常の食品以外からの摂取量の耐容上限量は、小児では5mg/kg体重/日とする。

表 12 小児(10~11歳)の推定エネルギー必要量(再掲)

身体活動レベル	男子			女子		
	I	II	III	I	II	III
エネルギー(kcal/日)	1,950	2,250	2,500	1,850	2,100	2,350

表 13 小児(10~11歳)の食事摂取基準(再掲)

栄養素	男子					女子						
	推定平均必要量	推奨量	目安量	耐容上限量	目標量	推定平均必要量	推奨量	目安量	耐容上限量	目標量		
たんぱく質 (g/日)	40	50	—	—	—	40	50	—	—	—		
	(%エネルギー)	—	—	—	—	13~20 (16.5) <sup>1</sup>	—	—	—	—	13~20 (16.5) <sup>1</sup>	
脂質 (%エネルギー)	—	—	—	—	20~30 (25) <sup>1</sup>	—	—	—	—	20~30 (25) <sup>1</sup>		
	飽和脂肪酸(%エネルギー)	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
	n-6系脂肪酸 (g/日)	—	—	9	—	—	—	8	—	—		
	n-3系脂肪酸 (g/日)	—	—	1.7	—	—	—	1.5	—	—		
炭水化物	炭水化物(%エネルギー)	—	—	—	—	50~65 (57.5) <sup>1</sup>	—	—	—	—	50~65 (57.5) <sup>1</sup>	
	食物繊維 (g/日)	—	—	—	—	13以上	—	—	—	—	13以上	
ビタミン	脂溶性	ビタミンA (μgRAE/日) <sup>2</sup>	450	600	—	1,500	—	400	600	—	1,500	—
		ビタミンD (μg/日)	—	—	4.5	60	—	—	—	4.5	60	—
		ビタミンE (mg/日) <sup>3</sup>	—	—	5.5	450	—	—	—	5.5	450	—
		ビタミンK (μg/日)	—	—	120	—	—	—	—	120	—	—
	水溶性	ビタミンB <sub>1</sub> (mg/日)	1.0	1.2	—	—	—	0.9	1.1	—	—	—
		ビタミンB <sub>2</sub> (mg/日)	1.1	1.4	—	—	—	1.1	1.3	—	—	—
		ナイアシン (mgNE/日) <sup>4</sup>	11	13	—	200(45)	—	10	12	—	200(45)	—
		ビタミンB <sub>6</sub> (mg/日) <sup>5</sup>	1.0	1.2	—	30	—	1.0	1.2	—	30	—
		ビタミンB <sub>12</sub> (μg/日)	1.5	1.8	—	—	—	1.5	1.8	—	—	—
		葉酸 (μg/日) <sup>6</sup>	150	180	—	700	—	150	180	—	700	—
		パントテン酸 (mg/日)	—	—	6	—	—	—	—	6	—	—
		ビオチン (μg/日)	—	—	35	—	—	—	—	35	—	—
	ビタミンC (mg/日)	60	75	—	—	—	60	75	—	—	—	
	ミネラル	多量	ナトリウム (mg/日)	—	—	—	—	—	—	—	—	—
(食塩相当量) (g/日)			—	—	—	—	(6.5未満)	—	—	—	(7.0未満)	
カリウム (mg/日)			—	—	1,900	—	2,200以上	—	—	1,800	—	2,000以上
カルシウム (mg/日)			600	700	—	—	—	600	750	—	—	—
微量		マグネシウム (mg/日) <sup>7</sup>	180	210	—	—	—	180	220	—	—	—
		リン (mg/日)	—	—	1,100	—	—	—	—	1,000	—	—
		鉄 (mg/日) <sup>8</sup>	7.0	10.0	—	35	—	7.0(10.0)	10.0(14.0)	—	35	—
		亜鉛 (mg/日)	6	7	—	—	—	6	7	—	—	—
		銅 (mg/日)	0.5	0.7	—	—	—	0.5	0.7	—	—	—
		マンガン (mg/日)	—	—	3.0	—	—	—	—	3.0	—	—
ヨウ素 (μg/日)	80	110	—	500	—	80	110	—	500	—		
セレン (μg/日)	20	25	—	240	—	20	25	—	240	—		
クロム (μg/日)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
モリブデン (μg/日)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		

<sup>1</sup> 範囲については、おおむねの値を示したものである。( )内は範囲の中央値を示したものであり、最も望ましい値を示すものではない。

<sup>2</sup> 推定平均必要量、推奨量はプロビタミンAカロテノイドを含む。耐容上限量は、プロビタミンAカロテノイドを含まない。

<sup>3</sup> α-トコフェロールについて算定した。α-トコフェロール以外のビタミンEは含んでいない。

<sup>4</sup> 耐容上限量は、ニコチンアミドのmg量、( )内はニコチン酸のmg量。参照体重を用いて算定した。

<sup>5</sup> 耐容上限量は、食事性ビタミンB<sub>6</sub>の量ではなく、ピリドキシンとしての量である。

<sup>6</sup> 耐容上限量は、プテロイルモノグルタミン酸の量として算定した。

<sup>7</sup> 通常の食品からの摂取の場合、耐容上限量は設定しない。通常の食品以外からの摂取量の耐容上限量は、小児では5mg/kg体重/日とする。

<sup>8</sup> 女子の推定平均必要量、推奨量の( )内は、月経血ありの値である。

表 14 小児(12~14歳)の推定エネルギー必要量(再掲)

身体活動レベル	男子			女子		
	I	II	III	I	II	III
エネルギー(kcal/日)	2,300	2,600	2,900	2,150	2,400	2,700

表 15 小児(12~14歳)の食事摂取基準(再掲)

栄養素	男子					女子					
	推定平均必要量	推奨量	目安量	耐容上限量	目標量	推定平均必要量	推奨量	目安量	耐容上限量	目標量	
たんぱく質 (g/日)	50	60	—	—	—	45	55	—	—	—	
(%エネルギー)	—	—	—	—	13~20 (16.5) <sup>1</sup>	—	—	—	—	13~20 (16.5) <sup>1</sup>	
脂質 (%エネルギー)	—	—	—	—	20~30 (25) <sup>1</sup>	—	—	—	—	20~30 (25) <sup>1</sup>	
	飽和脂肪酸(%エネルギー)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	n-6系脂肪酸 (g/日)	—	—	12	—	—	—	10	—	—	
	n-3系脂肪酸 (g/日)	—	—	2.1	—	—	—	1.8	—	—	
炭水化物	炭水化物(%エネルギー)	—	—	—	50~65 (57.5)	—	—	—	—	50~65 (57.5)	
	食物繊維 (g/日)	—	—	—	17以上	—	—	—	—	16以上	
ビタミン	脂溶性	ビタミンA (μgRAE/日) <sup>2</sup>	550	800	—	2,100	—	500	700	—	2,100
		ビタミンD (μg/日)	—	—	5.5	80	—	—	—	5.5	80
		ビタミンE (mg/日) <sup>3</sup>	—	—	7.5	650	—	—	—	6.0	600
		ビタミンK (μg/日)	—	—	150	—	—	—	—	150	—
	水溶性	ビタミンB <sub>1</sub> (mg/日)	1.2	1.4	—	—	—	1.1	1.3	—	—
		ビタミンB <sub>2</sub> (mg/日)	1.3	1.6	—	—	—	1.2	1.4	—	—
		ナイアシン (mgNE/日) <sup>4</sup>	12	15	—	250(60)	—	12	14	—	250(60)
		ビタミンB <sub>6</sub> (mg/日) <sup>5</sup>	1.2	1.4	—	40	—	1.1	1.3	—	40
		ビタミンB <sub>12</sub> (μg/日)	1.9	2.3	—	—	—	1.9	2.3	—	—
		葉酸 (μg/日) <sup>6</sup>	190	230	—	900	—	190	230	—	900
		パントテン酸 (mg/日)	—	—	7	—	—	—	—	6	—
		ビオチン (μg/日)	—	—	50	—	—	—	—	50	—
		ビタミンC (mg/日)	80	95	—	—	—	80	95	—	—
		ミネラル	多量	ナトリウム (mg/日)	—	—	—	—	—	—	—
(食塩相当量) (g/日)	—			—	—	—	(80未満)	—	—	—	(70未満)
カリウム (mg/日)	—			—	2,400	—	2,600以上	—	—	2,200	—
カルシウム (mg/日)	850			1,000	—	—	—	700	800	—	—
マグネシウム (mg/日) <sup>7</sup>	250			290	—	—	—	240	290	—	—
微量	リン (mg/日)		—	—	1,200	—	—	—	—	1,100	—
	鉄 (mg/日) <sup>8</sup>		8.0	11.5	—	50	—	7.0(10.0)	10.0(14.0)	—	50
	亜鉛 (mg/日)		8	9	—	—	—	7	8	—	—
	銅 (mg/日)		0.7	0.8	—	—	—	0.6	0.8	—	—
	マンガン (mg/日)		—	—	4.0	—	—	—	—	4.0	—
ヨウ素 (μg/日)	100	140	—	1,200	—	100	140	—	1,200		
セレン (μg/日)	25	30	—	330	—	25	30	—	320		
クロム (μg/日)	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
モリブデン (μg/日)	—	—	—	—	—	—	—	—	—		

<sup>1</sup> 範囲については、おおむねの値を示したものである。( )内は範囲の中央値を示したものであり、最も望ましい値を示すものではない。

<sup>2</sup> 推定平均必要量、推奨量はプロビタミンAカロテノイドを含む。耐容上限量は、プロビタミンAカロテノイドを含まない。

<sup>3</sup> α-トコフェロールについて算定した。α-トコフェロール以外のビタミンEは含んでいない。

<sup>4</sup> 耐容上限量は、ニコチンアミドのmg量、( )内はニコチン酸のmg量。参照体重を用いて算定した。

<sup>5</sup> 耐容上限量は、食事性ビタミンB<sub>6</sub>の量ではなく、ピリドキシンとしての量である。

<sup>6</sup> 耐容上限量は、プテロイルモノグルタミン酸の量として算定した。

<sup>7</sup> 通常の食品からの摂取の場合、耐容上限量は設定しない。通常の食品以外からの摂取量の耐容上限量は、小児では5mg/kg体重/日とする。

<sup>8</sup> 女子の推定平均必要量、推奨量の( )内は、月経血ありの値である。

表 16 小児(15~17歳)の推定エネルギー必要量(再掲)

身体活動レベル	男子			女子		
	I	II	III	I	II	III
エネルギー(kcal/日)	2,500	2,850	3,150	2,050	2,300	2,550

表 17 小児(15~17歳)の食事摂取基準(再掲)

栄養素	男子					女子					
	推定平均必要量	推奨量	目安量	耐容上限量	目標量	推定平均必要量	推奨量	目安量	耐容上限量	目標量	
たんぱく質 (g/日)	50	65	—	—	—	45	55	—	—	—	
	(%エネルギー)	—	—	—	—	13~20(16.5) <sup>1</sup>	—	—	—	13~20(16.5) <sup>1</sup>	
脂質 (%エネルギー)	—	—	—	—	20~30(25) <sup>1</sup>	—	—	—	—	20~30(25) <sup>1</sup>	
	飽和脂肪酸(%エネルギー)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	n-6系脂肪酸(g/日)	—	—	13	—	—	—	10	—	—	
	n-3系脂肪酸(g/日)	—	—	2.3	—	—	—	1.7	—	—	
炭水化物 (%エネルギー)	—	—	—	—	50~65(57.5)	—	—	—	—	50~65(57.5)	
	食物繊維(g/日)	—	—	—	—	19以上	—	—	—	17以上	
ビタミン	脂溶性	ビタミンA(μgRAE/日) <sup>2</sup>	650	900	—	2,600	—	500	650	—	2,600
		ビタミンD(μg/日)	—	—	6.0	90	—	—	6.0	90	—
		ビタミンE(mg/日) <sup>3</sup>	—	—	7.5	750	—	—	6.0	650	—
		ビタミンK(μg/日)	—	—	160	—	—	—	160	—	—
	水溶性	ビタミンB <sub>1</sub> (mg/日)	1.3	1.5	—	—	—	1.0	1.2	—	—
		ビタミンB <sub>2</sub> (mg/日)	1.4	1.7	—	—	—	1.2	1.4	—	—
		ナイアシン(mgNE/日) <sup>4</sup>	14	16	—	300(75)	—	11	13	—	250(65)
		ビタミンB <sub>6</sub> (mg/日) <sup>5</sup>	1.2	1.5	—	50	—	1.1	1.3	—	45
		ビタミンB <sub>12</sub> (μg/日)	2.1	2.5	—	—	—	2.1	2.5	—	—
		葉酸(μg/日) <sup>6</sup>	220	250	—	900	—	220	250	—	900
		パントテン酸(mg/日)	—	—	7	—	—	—	5	—	—
		ビオチン(μg/日)	—	—	50	—	—	—	50	—	—
	ビタミンC(mg/日)	85	100	—	—	—	85	100	—	—	
	ミネラル	多量	ナトリウム(mg/日)	—	—	—	—	—	—	—	—
(食塩相当量)(g/日)			—	—	—	—	(80未満)	—	—	—	(7.0未満)
カリウム(mg/日)			—	—	2,800	—	3,000以上	—	—	2,100	—
カルシウム(mg/日)			650	800	—	—	—	550	650	—	—
微量		マグネシウム(mg/日) <sup>7</sup>	300	360	—	—	—	260	310	—	—
		リン(mg/日)	—	—	1,200	—	—	—	—	900	—
		鉄(mg/日) <sup>8</sup>	8.0	9.5	—	50	—	5.5(8.5)	7.0(10.5)	—	40
		亜鉛(mg/日)	9	10	—	—	—	6	8	—	—
		銅(mg/日)	0.8	1.0	—	—	—	0.6	0.8	—	—
		マンガン(mg/日)	—	—	4.5	—	—	—	—	3.5	—
ヨウ素(μg/日)	100	140	—	2,000	—	100	140	—	2,000		
セレン(μg/日)	30	35	—	400	—	20	25	—	350		
クロム(μg/日)	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
モリブデン(μg/日)	—	—	—	—	—	—	—	—	—		

<sup>1</sup> 範囲については、おおむねの値を示したものである。( )内は範囲の中央値を示したものであり、最も望ましい値を示すものではない。

<sup>2</sup> 推定平均必要量、推奨量はプロビタミンAカロテノイドを含む。耐容上限量は、プロビタミンAカロテノイドを含まない。

<sup>3</sup> α-トコフェロールについて算定した。α-トコフェロール以外のビタミンEは含んでいない。

<sup>4</sup> 耐容上限量は、ニコチンアミドのmg量、( )内はニコチン酸のmg量。参照体重を用いて算定した。

<sup>5</sup> 耐容上限量は、食事性ビタミンB<sub>6</sub>の量ではなく、ピリドキシンとしての量である。

<sup>6</sup> 耐容上限量は、プテロイルモノグルタミン酸の量として算定した。

<sup>7</sup> 通常の食品からの摂取の場合、耐容上限量は設定しない。通常の食品以外からの摂取量の耐容上限量は、小児では5mg/kg体重/日とする。

<sup>8</sup> 女子の推定平均必要量、推奨量の( )内は、月経血ありの値である。



## 参考文献

- 1) 廣瀬潤子, 遠藤美佳, 柴田克己, 他. 日本人母乳栄養児(0~5ヵ月)の哺乳量. 日本母乳哺育学会雑誌 2008; **2**: 23-8.
- 2) 鈴木久美子, 佐々木晶子, 新澤佳代, 他. 離乳前乳児の哺乳量に関する研究. 栄養学雑誌 2004; **62**: 369-72.
- 3) 米山京子. 母乳栄養児の発育と母乳からの栄養素摂取量. 小児保健研究 1998; **57**: 49-57.
- 4) 米山京子, 後藤いずみ, 永田久紀. 母乳の栄養成分の授乳月数に伴う変動. 日本公衆衛生雑誌 1995; **42**: 472-81.
- 5) Yamawaki N, Yamada M, Kanno T, *et al.* Macronutrient, mineral and trace element composition of breast milk from Japanese women. *J Trace Elements Med Biol* 2005; **19**: 171-81.
- 6) Allen JC, Keller RP, Archer P, *et al.* Studies in human lactation: milk composition and daily secretion rates of macronutrients in the first year of lactation. *Am J Clin Nutr* 1991; **54**: 69-80.
- 7) Nommsen LA, Lovelady CA, Heinig MJ, *et al.* Determinants of energy, protein, lipid, and lactose concentrations in human milk during the first 12 months of lactation. *Am J Clin Nutr* 1991; **53**: 457-65.
- 8) 山本良郎, 米久保明得, 飯田耕司, 他. 日本人の母乳組成に関する研究(第1報). 小児保健研究 1981; **40**: 468-75.
- 9) 井戸田正, 桜井稔夫, 石山由美子, 他. 最近の日本人乳組成に関する全国調査研究(第1報) —一般成分およびミネラルについて—. 日本小児栄養消化器病学会誌 1991; **5**: 145-58.
- 10) 磯村晴彦. 母乳成分の分析—最近の日本人の母乳分析に関して—. 産婦人科の実際 2007; **56**: 305-13.
- 11) Dewy KG, Lonnerdal B. Milk and nutrient intake of breast-fed infants from 1 to 6 months: Relation to growth and fatness. *J Pediatr Gastroenterol Nutr* 1983; **2**: 497-506.
- 12) Butte NF, Garza C, Smith EO, *et al.* Human milk intake and growth in exclusively breast-fed infants. *J Pediatr* 1984; **104**: 187-95.
- 13) 文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分科会報告. 日本食品標準成分表 2010. 全官報, 東京, 2010.
- 14) 井戸田正, 桜井稔夫, 菅原牧裕, 他. 最近の日本人乳組成に関する全国調査(第二報) —脂肪酸組成およびコレステロール, リン脂質含量について—. 日本小児栄養消化器病学会雑誌 1991; **5**: 159-73.
- 15) Sakurai T, Furukawa M, Asoh M, *et al.* Fat-soluble and water-soluble vitamin contents of breast milk from Japanese women. *J Nutr Sci Vitaminol* 2005; **51**: 239-47.
- 16) Kamao M, Tsugawa N, Suhara Y, *et al.* Quantification of fat-soluble vitamins in human breast milk by liquid chromatography-tandem mass spectrometry. *J Chromatogr B* 2007; **859**: 192-200.
- 17) Kojima T, Asoh M, Yamawaki N, *et al.* Vitamin K concentrations in the maternal milk of Japanese women. *Acta Paediatr* 2004; **93**: 457-63.
- 18) 井戸田正, 菅原牧裕, 矢賀部隆史, 他. 最近の日本人乳組成に関する全国調査(第十報) —水溶性ビタミン含量について—. 日本小児栄養消化器病学会雑誌 1996; **10**: 11-20.
- 19) 柴田克己, 遠藤美佳, 山内麻衣子, 他. 日本人の母乳中(1~5ヵ月)の水溶性ビタミン含量の分布(資料) 日本栄養・食糧学会誌 2009; **62**: 179-84.
- 20) 渡邊敏明, 谷口歩美, 福井 徹, 他. 日本人女性の母乳中ビオチン, パントテン酸およびナイ

- アシンの含量. ビタミン 2004; **78**: 399-407.
- 21) 伊佐保香, 垣内明子, 早川享志, 他. 日本人の母乳中ビタミン B6 含量. ビタミン 2004; **78**: 437-40.
- 22) 渡邊敏明, 谷口歩美, 庄子佳文子, 他. 日本人の母乳中の水溶性ビタミン含量についての検討. ビタミン 2005; **79**: 573-81.
- 23) Hirano M, Honma K, Daimatsu T, *et al.* Longitudinal variations of biotin content in human milk. *Int J Vitam Nutr Res* 1992; **62**: 281-2.
- 24) 井戸田正. 母乳の成分. 日本人の人乳組成に関する全国調査—人工乳の目標として—. 産科婦人科の実際 2007; **56**: 315-25.
- 25) Hirai Y, Kawakata N, Satoh K, *et al.* Concentrations of lactoferrin and iron in human milk at different stages of lactation. *J Nutr Sci Vitaminol* 1990; **36**: 531-44.
- 26) Muramatsu Y, Sumiya M, Ohmomo Y. Stable iodine contents in human milk related to dietary algae consumption. *Hoken Butsuri* 1983; **18**: 113-7.
- 27) Nishiyama S, Mikeda T, Okada T, *et al.* Transient hypothyroidism or persistent hyperthyrotropinemia in neonates born to mothers with excessive iodine intake. *Thyroid* 2004; **14**: 1077-83.
- 28) Yoshida M, Takada A, Hirose J, *et al.* Molybdenum and chromium concentrations in breast milk from Japanese women. *Biosci Biotechnol Biochem* 2008; **72**: 2247-50.
- 29) 吉田宗弘, 伊藤智恵, 服部浩之, 他. 日本における母乳および調整粉乳中のモリブデン濃度と乳児のモリブデン摂取量. 微量栄養素研究 2004; **21**: 59-64.
- 30) 三嶋智之, 中野純子, 唐沢 泉, 他. 日本人の母乳中葉酸濃度の定量. 岐阜医療科学大学紀要, 2012; **6**: 59-61.
- 31) Higashi A, Ikeda T, Uehara I, *et al.* Zinc and copper contents in breast milk of Japanese women. *Tohoku J Exp Med* 1982; **137**: 41-7.
- 32) Ohtake M, Tamura T. Changes in zinc and copper concentrations in breast milk and blood of Japanese women during lactation. *J Nutr Sci Vitaminol* 1993; **36**: 189-200.
- 33) 西野昌光: 新生児・未熟児における栄養代謝と微量元素、特に亜鉛、銅に関する研究. 日児誌 1983; **87**: 1474-84.
- 34) 富田 寛. 日本人の血清亜鉛値の基準値についての提言. *Biomed Res Trace Elements* 2008; **19**: 22-24.
- 35) 厚生労働省. 平成 17 年度乳幼児栄養調査結果  
<http://www.mhlw.go.jp/houdou/2006/06/h0629-1.html>
- 36) 厚生労働省. 平成 22 年度乳幼児身体発育調査結果  
<http://www.mhlw.go.jp/toukei/list/73-22b.html>
- 37) 平成 24 年度厚生労働科学特別研究事業 先天性代謝異常症等の治療のための調製粉乳（特殊ミルク）の効果的な使用に関する研究（H24-特別—指定-026）「特殊ミルクの適応症と食事療法ガイドライン」
- 38) 特殊ミルク共同安全開発委員会編. タンデนมス導入に伴う新しいスクリーニング対象疾患の治療指針. 社会福祉法人恩賜財団母子愛育会, 2007.
- 39) 日本小児アレルギー学会食物アレルギー委員会. 食物アレルギー診療ガイドライン 2012. 協和企画, 東京, 2011.
- 40) 児玉浩子, 清水俊明, 瀧谷公隆, 他. 特殊ミルク・経腸栄養剤使用時のピットホール. 日児誌 2012; **116**: 637-54.
- 41) 山本重則, 大竹 明, 高柳正樹, 他: 治療用特殊ミルク使用中の乳児のカルニチン欠乏について

- て一血漿遊離カルニチン値測定および中性脂肪からのケトン体産生能による検討. 日児誌 1985; 89: 2488-94.
- 42) 真々田容子, 村田敬寛, 谷口歩美, 他: 牛乳アレルギー児に発症したアミノ酸調整粉優哺育によるビオチン欠乏症. アレルギー 2008; 57: 552-7.
- 43) 加瀬貴美, 森川玲子, 村本文男, 他: ミルクアレルギー除去ミルク単独哺育によるビオチン欠乏症の1例. 臨床 2009; 63: 716-9.
- 44) 後藤美奈, 大畑亮介, 伊藤恵子, 他: アミノ酸調整粉末の単独哺育中に生じた後天性ビオチン欠乏症の1例. 臨床 2009; 63: 565-9.
- 45) 佐藤直樹, 藤山幹子, 村上信司, 他: 特殊ミルク哺育によるビオチン欠乏症の1例. 西日皮膚 2012; 74: 252-5.
- 46) Ito T, Nishi W, Fujita Y, *et al.* Infantile eczema caused bu formula milk. *Luncet* 2013; 381: 1958.
- 47) 日本小児科学会栄養委員会. 注意喚起: 特殊ミルク・経腸栄養剤等の使用中に起こるビタミン, 微量元素の欠乏に注意を! 日児誌 2012; 116: 冒頭ページ
- 48) Standard for infant formula and formation for special medical purposes intended for infants. CODEX STN 72-1981 (Rev2007) ([http://www.codezalimentarius/web/more\\_info.jsp?id\\_sta=288](http://www.codezalimentarius/web/more_info.jsp?id_sta=288))
- 49) 菅野貴浩, 神野慎治, 金子哲夫. 栄養法別に見た乳児の発育, 哺乳量, 便性ならびに罹病傾向に関する調査成績(第11報) - 調粉エネルギーが栄養摂取量に及ぼす影響 -. 小児保健研究 2013; 72: 253-60.
- 50) Isomura H, Takimoto H, Miura F, *et al.* Type of milk feeding affects hematological parameters and serum lipid profile in Japanese infants. *Pediatr Int* 2011; 53: 807-13.
- 51) 中埜 拓, 加藤 健, 小林直道, 他. 乳幼児の食生活に関する全国実態調査 離乳食および乳汁からの栄養素等の摂取状況について. 小児保健研究 2003; 62: 630-9.
- 52) 外間登美子: 沖縄県中城村における離乳期の鉄の摂取状況. 小児保健研究 1996; 55: 726-9.
- 53) 外間登美子, 安里葉子, 仲里幸子. 沖縄県中条村における離乳期の鉄の摂取状況-第2報, 離乳後期の栄養調査成績-. 小児保健研究 1998; 57: 45-8.
- 54) 日本小児内分泌学会・日本成長学会合同標準値委員会: 「日本人小児の体格の評価に関する基本的な考え方」(平成23年7月) [http://jspe.umin.jp/medical/files/takikaku\\_hyoka.pdf](http://jspe.umin.jp/medical/files/takikaku_hyoka.pdf)
- 55) 武田英二, 香西美奈, 金子哲夫. 母乳と調製粉乳の組成・成分. 小児内科 2010; 42: 1689-93.
- 56) 川上 浩. 乳児のタンパク質・アミノ酸必要量. アミノ酸研究 2010; 4: 137-41.
- 57) Gunnarsdottir I, thorsdottir I. Relationhsip between growth and feeding in infancy and body mass index at the age of 6 years, *Int J Obes* 2003; 27: 1523-7.
- 58) Kaikkonen JE, Mikkila V, Magnussen CG, *et al.* Does childhood nutrition influence adult cardiovascular disease risk?-insights from the Young Finns Study. *Ann Med* 2013; 45: 120-8.
- 59) Patterson E, Warnberg J, Kearney J, *et al.* The tracking of dietary intakes of children and adolescents in Sweden over six years: the European Youth Heart Study. *Int J Behav Nutr Phys Act* 2009; 6: 91.
- 60) Madruga SW, Araujo CL, Bertoldi AD, *et al.* Tracking of dietary patterns from childhood to adolescence. *Rev Saude Publica* 2012; 46: 376-86.
- 61) Anderson JW, Baird P, Davis RH Jr, *et al.* Health benefits of dietary fiber. *Nutr Rev* 2009; 67: 188-205.
- 62) Dawodu A, Wagner CL. Prevention of vitamin D deficiency in mothers and infants world-wide-a paradigm shift. *Paediatr International Child health* 2012; 32: 3-13.

- 63) Institute of Medicine. Dietary reference intakes for calcium and vitamin D. Washington, DC: The National Academies Press, 2011.
- 64) Wall CR, Grant CC, Jones I. Vitamin D status of exclusively breastfed infants aged 2-3 months. *Arch Dis Child* 2013; **98**: 176-9.
- 65) Matsuno K, Mukai T, Suzuki S, *et al.* Prevalence and risk factors of vitamin D deficiency rickets in Hokkaido, Japan. *Pediatr Int* 2009; **51**: 559-62.
- 66) Specker BL, Valanis B, Herzberg V, *et al.* Sunshine exposure and serum 25-hydroxyvitamin D concentrations in exclusively breast-fed infants. *J Pediatr* 1985; **107**: 372-6.
- 67) 日本小児内分泌学会：ビタミンD欠乏性くる病・低カルシウム血症の診断マニュアル  
<http://jspe.umin.jp/>
- 68) Shearer MJ, Rahim S, Barkhan P, *et al.* Plasma vitamin K<sub>1</sub> in mothers and their newborn babies. *Lancet* 1982; **2**: 460-3.
- 69) Kojima T, Asoh M, Yamawaki N, *et al.* Vitamin K concentrations in the maternal milk of Japanese women. *Acta Paediatr* 2004; **93**: 457-63.
- 70) Puckett RM, Offringa M. Prophylactic vitamin K for vitamin K deficiency bleeding in neonates. *Cochrane Database Syst Rev* 2000; CD002776.
- 71) WHO. Guideline. Potassium intake for adults and children. Geneva, World Health Organization (WHO), 2012.
- 72) Preuss HG. Electrolytes: sodium, chloride, and potassium. In: Bowman BA, Russell RM, eds. Present knowledge in nutrition, 9th ed, Vol. I. ILSI Press, Washington D. C., 2006; 409-21.
- 73) Rigo J, Salle BL, Picaud JC, *et al.* Nutritional evaluation of protein hydrolysate formulas. *Eur J Clin Nutr* 1995; **49**: S26-38.
- 74) 厚生労働省. 国民健康・栄養調査(平成22年, 23年).  
[http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/dl/kenkou\\_eiyou\\_chousa\\_tokubetsushuukei\\_h22.pdf](http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/dl/kenkou_eiyou_chousa_tokubetsushuukei_h22.pdf)
- 75) Nozue M, Jun K, Ishihara Y, *et al.* How does fortification affect the distribution of calcium and vitamin B1 intake at the school lunch for fifth-grade children. *J Nutr Sci Vitaminol* 2013; **59**: 22-8.
- 76) 中埜 拓, 加藤 健, 小林直道, 他. 乳幼児の食生活に関する全国実態調査—離乳食および乳汁からの栄養素等の摂取状況について—. *小児保健研究* 2003; **62**: 630-9.
- 77) Food and Nutrition Board, Institute of Medicine. Iodine. In: Institute of Medicine, ed. Dietary reference intakes for vitamin A, vitamin K, arsenic, boron, chromium, copper, iodine, iron, manganese, molybdenum, nickel, silicon, vanadium, and zinc. National Academies Press, Washington D. C., 2001; 258-89.

## 学校給食法

(昭和二十九年六月三日法律第百六十号)

最終改正：平成二〇年六月一八日法律第七三号

### [第一章 総則\(第一条—第五条\)](#)

### [第二章 学校給食の実施に関する基本的な事項\(第六条—第九条\)](#)

### [第三章 学校給食を活用した食に関する指導\(第十条\)](#)

### [第四章 雑則\(第十一条—第十四条\)](#)

### [附則](#)

#### 第一章 総則

(この法律の目的)

**第一条** この法律は、学校給食が児童及び生徒の心身の健全な発達に資するものであり、かつ、児童及び生徒の食に関する正しい理解と適切な判断力を養う上で重要な役割を果たすものであることにかんがみ、学校給食及び学校給食を活用した食に関する指導の実施に関し必要な事項を定め、もつて学校給食の普及充実及び学校における食育の推進を図ることを目的とする。

(学校給食の目標)

**第二条** 学校給食を実施するに当たっては、義務教育諸学校における教育の目的を実現するために、次に掲げる目標が達成されるよう努めなければならない。

- 一 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 二 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
- 三 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
- 四 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- 五 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- 六 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
- 七 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

(定義)

**第三条** この法律で「学校給食」とは、前条各号に掲げる目標を達成するために、義務教育諸学校において、その児童又は生徒に対し実施される給食をいう。

**2** この法律で「義務教育諸学校」とは、[学校教育法](#)（昭和二十二年法律第二十六号）に規定する小学校、中学校、中等教育学校の前期課程又は特別支援学校の小学部若しくは中学部をいう。



(義務教育諸学校の設置者の任務)

**第四条** 義務教育諸学校の設置者は、当該義務教育諸学校において学校給食が実施されるように努めなければならない。

(国及び地方公共団体の任務)

**第五条** 国及び地方公共団体は、学校給食の普及と健全な発達を図るよう努めなければならない。

## 第二章 学校給食の実施に関する基本的な事項

(二以上の義務教育諸学校の学校給食の実施に必要な施設)

**第六条** 義務教育諸学校の設置者は、その設置する義務教育諸学校の学校給食を実施するための施設として、二以上の義務教育諸学校の学校給食の実施に必要な施設(以下「共同調理場」という。)を設けることができる。

(学校給食栄養管理者)

**第七条** 義務教育諸学校又は共同調理場において学校給食の栄養に関する専門的事項をつかさどる職員(第十条第三項において「学校給食栄養管理者」という。)は、[教育職員免許法](#)(昭和二十四年法律第百四十七号)[第四条第二項](#)に規定する栄養教諭の免許状を有する者又は[栄養士法](#)(昭和二十二年法律第二百四十五号)[第二条第一項](#)の規定による栄養士の免許を有する者で学校給食の実施に必要な知識若しくは経験を有するものでなければならない。

(学校給食実施基準)

**第八条** 文部科学大臣は、児童又は生徒に必要な栄養量その他の学校給食の内容及び学校給食を適切に実施するために必要な事項(次条第一項に規定する事項を除く。)について維持されることが望ましい基準(次項において「学校給食実施基準」という。)を定めるものとする。

2 学校給食を実施する義務教育諸学校の設置者は、学校給食実施基準に照らして適切な学校給食の実施に努めるものとする。

(学校給食衛生管理基準)

**第九条** 文部科学大臣は、学校給食の実施に必要な施設及び設備の整備及び管理、調理の過程における衛生管理その他の学校給食の適切な衛生管理を図る上で必要な事項について維持されることが望ましい基準(以下この条において「学校給食衛生管理基準」という。)を定めるものとする。

2 学校給食を実施する義務教育諸学校の設置者は、学校給食衛生管理基準に照らして適切な衛生管理に努めるものとする。

3 義務教育諸学校の校長又は共同調理場の長は、学校給食衛生管理基準に照らし、衛生管理上適正を欠く事項があると認めた場合には、遅滞なく、その改善のために必要な措置を講じ、又は当該措置を講ずることができないときは、当該義務教育諸学校若しくは共同調理場の設置者に対し、その旨を申し出るものとする。

## 第三章 学校給食を活用した食に関する指導



- 第十条** 栄養教諭は、児童又は生徒が健全な食生活を自ら営むことができる知識及び態度を養うため、学校給食において摂取する食品と健康の保持増進との関連性についての指導、食に関して特別の配慮を必要とする児童又は生徒に対する個別的な指導その他の学校給食を活用した食に関する実践的な指導を行うものとする。この場合において、校長は、当該指導が効果的に行われるよう、学校給食と関連付けつつ当該義務教育諸学校における食に関する指導の全体的な計画を作成することその他の必要な措置を講ずるものとする。
- 2 栄養教諭が前項前段の指導を行うに当たっては、当該義務教育諸学校が所在する地域の産物を学校給食に活用することその他の創意工夫を地域の実情に応じて行い、当該地域の食文化、食に係る産業又は自然環境の恵沢に対する児童又は生徒の理解の増進を図るよう努めるものとする。
- 3 栄養教諭以外の学校給食栄養管理者は、栄養教諭に準じて、第一項前段の指導を行うよう努めるものとする。この場合においては、同項後段及び前項の規定を準用する。

#### 第四章 雑則

##### (経費の負担)

- 第十一条** 学校給食の実施に必要な施設及び設備に要する経費並びに学校給食の運営に要する経費のうち政令で定めるものは、義務教育諸学校の設置者の負担とする。
- 2 前項に規定する経費以外の学校給食に要する経費(以下「学校給食費」という。)は、学校給食を受ける児童又は生徒の[学校教育法第十六条](#)に規定する保護者の負担とする。

##### (国の補助)

- 第十二条** 国は、私立の義務教育諸学校の設置者に対し、政令で定めるところにより、予算の範囲内において、学校給食の開設に必要な施設又は設備に要する経費の一部を補助することができる。
- 2 国は、公立の小学校、中学校又は中等教育学校の設置者が、学校給食を受ける児童又は生徒の[学校教育法第十六条](#)に規定する保護者(以下この項において「保護者」という。)で[生活保護法](#)(昭和二十五年法律第百四十四号)[第六条第二項](#)に規定する要保護者(その児童又は生徒について、[同法第十三条](#)の規定による教育扶助で学校給食費に関するものが行われている場合の保護者である者を除く。)であるものに対して、学校給食費の全部又は一部を補助する場合には、当該設置者に対し、当分の間、政令で定めるところにより、予算の範囲内において、これに要する経費の一部を補助することができる。

##### (補助金の返還等)

- 第十三条** 文部科学大臣は、前条の規定による補助金の交付の決定を受けた者が次の各号のいずれかに該当するときは、補助金の交付をやめ、又は既に交付した補助金を返還させるものとする。
- 一 補助金を補助の目的以外の目的に使用したとき。
  - 二 正当な理由がなくて補助金の交付の決定を受けた年度内に補助に係る施設又は設備を設けないこととなつたとき。
  - 三 補助に係る施設又は設備を、正当な理由がなくて補助の目的以外の目的に使用し、又は

文部科学大臣の許可を受けないで処分したとき。

四 補助金の交付の条件に違反したとき。

五 虚偽の方法によつて補助金の交付を受け、又は受けようとしたとき。

(政令への委任)

第十四条 この法律に規定するもののほか、この法律の実施のため必要な手続その他の事項は、政令で定める。

#### 附 則

この法律は、公布の日から施行する。

附 則 (昭和三一年三月三〇日法律第四一号)

この法律は、昭和三十一年四月一日から施行する。

附 則 (昭和三二年三月三〇日法律第二〇号)

この法律は、昭和三十二年四月一日から施行する。

附 則 (昭和四九年六月二二日法律第九〇号) 抄

(施行期日)

1 この法律は、公布の日から施行する。

附 則 (昭和五三年七月五日法律第八七号) 抄

(施行期日)

第一条 この法律は、公布の日から施行する。

附 則 (平成三年五月二一日法律第七九号) 抄

(施行期日)

第一条 この法律は、公布の日から施行する。

附 則 (平成一〇年六月一二日法律第一〇一号) 抄

(施行期日)

第一条 この法律は、平成十一年四月一日から施行する。

附 則 (平成一一年一二月二二日法律第一六〇号) 抄

(施行期日)

第一条 この法律(第二条及び第三条を除く。)は、平成十三年一月六日から施行する。

附 則 (平成一四年二月八日法律第一号) 抄

(施行期日)

第一条 この法律は、公布の日から施行する。

附 則 (平成一六年五月二一日法律第四九号) 抄

この法律は、平成十七年四月一日から施行する。

附 則 (平成一七年三月三一日法律第二三号) 抄

(施行期日)

1 この法律は、平成十七年四月一日から施行する。

附 則 (平成一八年三月三一日法律第一八号) 抄

(施行期日)

第一条 この法律は、平成十八年四月一日から施行する。

(義務教育諸学校施設費国庫負担法等の一部改正等に伴う経過措置)

第三条 第三条から第十四条まで及び附則第五条から第七条までの規定による改正後の次に掲げる法律の規定は、平成十八年度以降の年度の予算に係る国の負担若しくは補助(平成十七年度以前の年度における事務又は事業の実施により平成十八年度以降の年度に支出される国の負担又は補助(第十五条第一号の規定による廃止前の公立養護学校整備特別措置法第二条第一項及び第三条第一項並びに附則第四項並びに第十五条第二号の規定による廃止前の公立高等学校危険建物改築促進臨時措置法第三条第一項の規定に基づく国の負担又は補助を含む。以下この条において同じ。)及び平成十七年度以前の年度の国庫債務負担行為に基づき平成十八年度以降の年度に支出すべきものとされた国の負担又は補助を除く。)又は交付金の交付について適用し、平成十七年度以前の年度における事務又は事業の実施により平成十八年度以降の年度に支出される国の負担又は補助、平成十七年度以前の年度の国庫債務負担行為に基づき平成十八年度以降の年度に支出すべきものとされた国の負担又は補助及び平成十七年度以前の年度の歳出予算に係る国の負担又は補助で平成十八年度以降の年度に繰り越されたものについては、なお従前の例による。

- 一 義務教育諸学校等の施設費の国庫負担等に関する法律
- 二 産業教育振興法
- 三 学校給食法
- 四 夜間課程を置く高等学校における学校給食に関する法律
- 五 スポーツ振興法

- 六 へき地教育振興法
- 七 離島振興法
- 八 豪雪地帯対策特別措置法
- 九 過疎地域自立促進特別措置法
- 十 成田国際空港周辺整備のための国の財政上の特別措置に関する法律
- 十一 公害の防止に関する事業に係る国の財政上の特別措置に関する法律
- 十二 原子力発電施設等立地地域の振興に関する特別措置法
- 十三 奄美群島振興開発特別措置法(昭和二十九年法律第百八十九号)
- 十四 水源地域対策特別措置法(昭和四十八年法律第百十八号)
- 十五 沖縄振興特別措置法(平成十四年法律第十四号)

附 則 (平成一八年六月二一日法律第八〇号) 抄

(施行期日)

第一条 この法律は、平成十九年四月一日から施行する。

附 則 (平成一九年六月二七日法律第九六号) 抄

(施行期日)

第一条 この法律は、公布の日から起算して六月を超えない範囲内において政令で定める日から施行する

附 則 (平成二〇年六月一八日法律第七三号) 抄

(施行期日)

第一条 この法律は、平成二十一年四月一日から施行する。

(検討)

第二条 政府は、この法律の施行後五年を経過した場合において、この法律による改正後の規定の施行の状況について検討を加え、必要があると認めるときは、その結果に基づいて所要の措置を講ずるものとする。

## 学校給食法施行令

(昭和二十九年七月二十三日政令第二百十二号)

最終改正：平成二十一年三月二五日政令第五三号

内閣は、学校給食法(昭和二十九年法律第百六十号)第六条第一項、第七条、第八条第一項及び第十三条の規定に基き、この政令を制定する。

(学校給食の開設及び廃止の届出)

**第一条** [学校給食法](#) (以下「法」という。) [第三条第二項](#) に規定する義務教育諸学校(以下「義務教育諸学校」という。)の設置者([国立大学法人法](#) (平成十五年法律第百十二号) [第二条第一項](#) に規定する国立大学法人及び都道府県を除く。)は、[法第三条第一項](#) に規定する学校給食(以下「学校給食」という。)を開設し、又は廃止しようとするときは、文部科学省令で定めるところにより、市町村立の学校にあつては直接に、私立学校にあつては都道府県知事を経由して、都道府県の教育委員会にその旨を届け出なければならない。

(設置者の負担すべき学校給食の運営に要する経費)

**第二条** 学校給食の運営に要する経費のうち、[法第十一条第一項](#) の規定に基づき義務教育諸学校の設置者が負担する経費は、次に掲げる経費とする。

一 義務教育諸学校において学校給食に従事する職員([学校教育法](#) (昭和二十二年法律第二十六号) [第三十七条](#) ([同法第四十九条](#) 及び [第八十二条](#) において準用する場合を含む。)又は [第六十九条](#) の規定により義務教育諸学校に置かれる職員をいう。)に要する給与その他の人件費。ただし、市町村立の学校にあつては、[市町村立学校職員給与負担法](#) (昭和二十三年法律第百三十五号) [第一条](#) の規定により都道府県の負担とされる経費を除く。

二 学校給食の実施に必要な施設及び設備の修繕費

(学校給食の開設に必要な施設又は設備に要する経費に係る国の補助)

**第三条** 国が、[法第十二条第一項](#) の規定に基き、学校給食の開設に必要な施設又は設備に要する経費について補助する場合には、次条又は第五条の規定により算定した額の二分の一を補助するものとする。

(学校給食の開設に必要な施設に要する経費の範囲及び算定基準)

**第四条** 学校給食の開設に必要な施設に要する経費は、当該施設の建築に要する経費とし、当該建築を行おうとする時における建築費を勘案して文部科学大臣が財務大臣と協議して定める一平方メートル当たりの建築単価に、単独校調理場(一の義務教育諸学校の学校給食の開設に必要な施設をいう。以下同じ。)又は共同調理場([法第六条](#) に規定する施設で[私立学校法](#) (昭和二十四年法律第二百七十号) [第三条](#) に規定する学校法人が設置するものをいう。以下同じ。)のそれぞれについて、次の各号に掲げる学校に应ずる当該各号に掲げる数(すべての学年の児童又は生徒を収容するに至つていない義務教育諸学校にあつては、そのすべての学年の児童又は生徒を収容することとなつたときの数を基準として文部科学大臣が定める数(共

同調理場にあつては、それらを合計した数)とし、別表において「児童等の数」という。)に応じ別表の下欄に掲げる面積を乗じて算定するものとする。

- 一 当該建築を行う年度の五月一日以前に設置された義務教育諸学校 当該建築を行う年度の五月一日現在において当該学校に在学する児童又は生徒の数
  - 二 当該建築を行う年度の五月二日以降当該年度の末日までの間に設置される義務教育諸学校 その設置の日において当該学校に在学する児童又は生徒の数
  - 三 当該建築を行う年度の翌年度中に設置される義務教育諸学校 文部科学省令で定めるところにより算定したその設置の日において当該学校に在学することとなる者の数
- 2 前項の場合において、学校給食の施設として使用することができると認められる既設の施設があるときは、同項の規定により一平方メートル当たりの建築単価に乗ずべき面積から当該施設の面積を控除するものとする。

(学校給食の開設に必要な設備に要する経費の範囲及び算定基準)

**第五条** 学校給食の開設に必要な設備に要する経費は、当該設備の整備に要する経費とし、単独校調理場又は共同調理場のそれぞれについて、前条第一項の規定に準じて文部科学省令で定めるところにより算定した児童又は生徒の数並びに学校給食を実施するため必要な規格及び数量の設備の整備に要する経費を基礎として文部科学大臣が財務大臣と協議して定めるところにより算定するものとする。

(分校等についての適用)

**第六条** 前二条の規定の適用については、本校及び分校はそれぞれ一の学校と、同一の又は隣接する敷地内にある同一の設置者が設置する二以上の学校は一の学校とみなす。

(学校給食費に係る国の補助)

**第七条** [法第十二条第二項](#)の規定による国の補助は、公立の小学校、中学校又は中等教育学校の設置者が、[同項](#)に規定する保護者(以下この条において「補助対象保護者」という。)に対して、その児童又は生徒(中等教育学校の生徒にあつては前期課程に在学する生徒に限る。以下同じ。)に係る[法第十一条第二項](#)に規定する学校給食費(以下この条において「学校給食費」という。)を補助する場合(その補助割合が二分の一未満の場合を除く。)において、その補助する額の二分の一について行うものとする。ただし、児童一人当たりの年間学校給食費又は生徒一人当たりの年間学校給食費についてそれぞれ文部科学大臣が毎年度定める補助標準額に、当該設置者が学校給食費の補助を行う補助対象保護者の児童又は生徒の数をそれぞれ乗じて得た額の合計額の二分の一の範囲内で文部科学大臣が定める額を限度とする。

(文部科学省令への委任)

**第八条** この政令に定めるもののほか、補助金の交付申請書の様式その他この政令の実施のため必要な事項は、文部科学省令で定める。

## 附 則

この政令は、公布の日から施行する。



**附 則（昭和三一年四月二七日政令第一一二号）**

この政令は、公布の日から施行し、昭和三十一年四月一日から適用する。

**附 則（昭和三一年六月三〇日政令第二二二号） 抄**

（施行期日）

- 1 この政令は、昭和三十一年十月一日から施行する。

**附 則（昭和三二年四月一日政令第六四号）**

この政令は、公布の日から施行し、昭和三十二年四月一日から適用する。

**附 則（昭和四一年三月三十一日政令第九〇号） 抄**

- 1 この政令は、昭和四十一年四月一日から施行する。

**附 則（昭和四八年八月一四日政令第二三七号）**

この政令は、公布の日から施行し、改正後の学校給食法施行令及び夜間課程を置く高等学校における学校給食に関する法律施行令の規定は、昭和四十八年度の国庫補助金から適用する。

**附 則（昭和四九年七月一六日政令第二七一号）**

この政令は、公布の日から施行し、改正後の学校給食法施行令別表及び夜間課程を置く高等学校における学校給食に関する法律施行令別表の規定は、昭和四十九年度の国庫補助金から適用する。

**附 則（昭和五六年八月三日政令第二六八号） 抄**

（施行期日）

- 第一条** この政令は、昭和五十六年十月一日から施行する。

**附 則（昭和六一年四月五日政令第一〇八号）**

この政令は、公布の日から施行し、昭和六十一年四月一日から適用する。

**附 則（平成九年四月一日政令第一五二号）**

この政令は、公布の日から施行する。

**附 則（平成一〇年一〇月三〇日政令第三五一号）抄**

（施行期日）

- 1 この政令は、平成十一年四月一日から施行する。

**附 則（平成一一年八月一八日政令第二五六号）抄**

（施行期日）

**第一条** この政令は、都市基盤整備公団法（以下「公団法」という。）の一部の施行の日（平成十一年十月一日）から施行する。

**附 則（平成一二年二月一六日政令第四二号）抄**

（施行期日）

- 1 この政令は、平成十二年四月一日から施行する。

**附 則（平成一二年六月七日政令第三〇八号）抄**

（施行期日）

**第一条** この政令は、内閣法の一部を改正する法律（平成十一年法律第八十八号）の施行の日（平成十三年一月六日）から施行する。

**附 則（平成一二年六月七日政令第三三四号）**

この政令は、公布の日から施行する。

**附 則（平成一四年二月八日政令第二七号）抄**

（施行期日）

**第一条** この政令は、公布の日から施行する。

**附 則（平成一五年一二月三日政令第四八三号）抄**

（施行期日）

**第一条** この政令は、平成十六年四月一日から施行する。

**附 則（平成一六年四月九日政令第一六〇号）抄**

（施行期日）

**第一条** この政令は、平成十六年七月一日から施行する。

**附 則（平成一七年三月三一日政令第一〇六号）抄**

(施行期日)

- この政令は、国の補助金等の整理及び合理化等に伴う義務教育費国庫負担法等の一部を改正する法律の施行の日(平成十七年四月一日)から施行する。

**附 則 (平成一八年三月三十一日政令第一五一号) 抄**

(施行期日)

- この政令は、平成十八年四月一日から施行する。

**附 則 (平成一九年一二月一二日政令第三六三号) 抄**

この政令は、学校教育法等の一部を改正する法律の施行の日(平成十九年十二月二十六日)から施行する。

**附 則 (平成二一年三月二五日政令第五三号) 抄**

(施行期日)

- この政令は、平成二十一年四月一日から施行する。

別表 (第四条関係)

	児童等の数	面積
単独校調理場	二〇〇人以下	九六平方メートル
	二〇一人から四〇〇人まで	一二〇平方メートル
	四〇一人から六〇〇人まで	一五〇平方メートル
	六〇一人から九〇〇人まで	一八〇平方メートル
	九〇一人から一、二〇〇人まで	二〇四平方メートル
	一、二〇一人から一、五〇〇人まで	二一六平方メートル
	一、五〇一人以上	二二八平方メートルに、一、五〇一人を超える三〇〇人ごとに一二平方メートルを加えた面積
共同調理場	五〇〇人以下	二五三平方メートル
	五〇一人から一、〇	三二二平方メートル

〇〇人まで	
一、〇〇一人から二、〇〇〇人まで	四八三平方メートル
二、〇〇一人から三、〇〇〇人まで	六〇九平方メートル
三、〇〇一人から四、〇〇〇人まで	七三六平方メートル
四、〇〇一人から五、〇〇〇人まで	八六二平方メートル
五、〇〇一人から六、〇〇〇人まで	九八九平方メートル
六、〇〇一人から七、〇〇〇人まで	一、一一五平方メートル
七、〇〇一人以上	一、二四二平方メートルに、七、〇〇一人を超える一、〇〇〇人ごとに一二六平方メートルを加えた面積

## 学校給食法施行規則

(昭和二十九年九月二十八日文部省令第二十四号)

最終改正：平成二十一年三月三十一日文部科学省令第一〇号

学校給食法施行令(昭和二十九年政令第二百十二号)第一条及び第十三条の規定に基き、学校給食法施行規則を次のように定める。

(学校給食の開設等の届出)

第一条 学校給食法施行令 (以下「令」という。) 第一条 に規定する学校給食の開設の届出は、学校ごとに次の各号に掲げる事項を記載した届出書をもつてしなければならない。

- 一 学校給食の実施人員
  - 二 完全給食、補食給食又はミルク給食の別(以下「学校給食の区分」という。)及び毎週の実施回数
  - 三 学校給食の運営のための職員組織
  - 四 学校給食の運営に要する経費及び維持の方法
  - 五 学校給食の開設の時期
- 2 完全給食とは、給食内容がパン又は米飯(これらに準ずる小麦粉食品、米加工食品その他の食品を含む。)、ミルク及びおかずである給食をいう。
- 3 補食給食とは、完全給食以外の給食で、給食内容がミルク及びおかず等である給食をいう。
- 4 ミルク給食とは、給食内容がミルクのみである給食をいう。
- 5 第一項各号に掲げる事項を変更しようとするときは、当該変更が軽微なものである場合を除き、変更の事由及び時期を記載した書類を添えて、その旨を都道府県の教育委員会に届け出なければならない。
- 6 都道府県の教育委員会は、第一項及び第五項に規定する届出に関し、届出書の様式その他必要な事項を定めることができる。

(学校給食の廃止の届出)

第二条 令第一条 に規定する学校給食の廃止の届出は、学校ごとに次の各号に掲げる事項を記載した届出書をもつてしなければならない。

- 一 学校給食の廃止の事由
  - 二 学校給食の廃止の際における学校給食の施設、設備及び物資の処分の方法
  - 三 学校給食の廃止の時期
- 2 前条第六項の規定は、学校給食の廃止の届出について準用する。

(令第四条第一項第三号に規定する者の数)

第二条の二 令第四条第一項第三号 に規定する学校給食の開設に必要な施設の建築を行う年度の翌年度中に設置される令第一条 に規定する義務教育諸学校にその設置の日において在学することとなる者の数は、当該日において当該学校に在学する予定の者の数を基準として文部科学大臣が定める数とする。

([令第四条第二項](#) に規定する既設の施設の基準)

**第二条の三** [令第四条第二項](#) に規定する学校給食の施設として使用することができる認められる既設の施設の位置、構造等の技術上の基準は、別に文部科学大臣が定める。

([令第五条](#) に規定する児童又は生徒の数等)

**第二条の四** [令第五条](#) の規定により[同条](#) に規定する経費の算定の基礎となる児童又は生徒の数を[令第四条第一項](#) の規定に準じて算定する場合には、[同条第一項](#) 各号「当該建築」とあるのは、「学校給食の開設に必要な設備の整備」と読み替えるものとする。

2 **第二条の二**の規定は、[令第五条](#) の規定により[同条](#) に規定する経費の算定の基礎となる児童又は生徒の数を[令第四条第一項](#) の規定に準じて算定する場合について準用する。この場合において、**第二条の二**中「[令第四条第一項第三号](#)」とあるのは「[令第五条](#) の規定において準用する[令第四条第一項第三号](#)」と、「施設の建築」とあるのは「設備の整備」と読み替えるものとする。

(補助に係る書類等の様式)

**第三条** 法第十二条に規定する補助に係る書類の様式は、別に文部科学大臣が定める。

## 附 則

この省令は、公布の日から施行する。

## 附 則（昭和三一年六月五日文部省令第一六号）

この省令は、公布の日から施行し、昭和三十一年四月一日から適用する。

## 附 則（昭和三二年五月八日文部省令第一〇号）

この省令は、公布の日から施行し、昭和三十二年度の学校給食に係る施設及び設備並びに学校給食費に関する補助金から適用する。

## 附 則（昭和三四年五月二八日文部省令第一七号）

この省令は、公布の日から施行し、昭和三十四年度の学校給食費に関する補助金から適用する。

## 附 則（昭和三六年九月七日文部省令第二五号）

この省令は、公布の日から施行し、昭和三十六年度の学校給食費に関する補助金から適用する。

## 附 則（昭和三七年五月一日文部省令第二六号）抄



1 この省令は、公布の日から施行する。

**附 則（昭和三十九年九月七日文部省令第二六号）**

この省令は、公布の日から施行し、昭和三十九年四月一日から適用する。ただし、昭和三十八年度までの学校給食費の補助金に関しては、なお従前の例による。

**附 則（昭和四一年三月三十一日文部省令第一三号）**

この省令は、昭和四十一年四月一日から施行する。

**附 則（昭和四八年八月二四日文部省令第一八号）**

この省令は、公布の日から施行し、改正後の学校給食法施行規則及び夜間課程を置く高等学校における学校給食に関する法律施行規則の規定は、昭和四十八年度の国庫補助金から適用する。

**附 則（昭和五〇年八月一日文部省令第二八号）**

この省令は、公布の日から施行し、改正後の学校給食法施行規則の規定は、昭和五十年の国庫補助金から適用する。

**附 則（昭和五一年二月一〇日文部省令第五号）**

この省令は、昭和五十一年四月一日から施行する。

**附 則（平成六年一月一七日文部省令第一号）**

この省令は、平成六年四月一日から施行する。

**附 則（平成一〇年十一月一七日文部省令第三八号）抄**

1 この省令は、平成十一年四月一日から施行する。

**附 則（平成一二年一月三十一日文部省令第五三号）抄**

（施行期日）

**第一条** この省令は、内閣法の一部を改正する法律（平成十一年法律第八十八号）の施行の日（平成十三年一月六日）から施行する。

**附 則（平成一四年二月八日文部科学省令第二号）**

この省令は、公布の日から施行する。

**附 則（平成一七年三月三十一日 文部科学省令第二三号）**

この省令は、国の補助金等の整理及び合理化等に伴う義務教育費国庫負担法等の一部を改正する法律（平成十七年法律第二十三号）の施行の日（平成十七年四月一日）から施行する。

**附 則（平成一八年三月三十一日 文部科学省令第二三号）**

この省令は、平成十八年四月一日から施行する。

**附 則（平成二一年三月三十一日 文部科学省令第一〇号）**

この省令は、平成二十一年四月一日から施行する。

## 学校給食摂取基準の策定について(報告)

学校給食における児童生徒の食事摂取基準策定に関する  
調査研究協力者会議(平成23年3月)

## 〈総論〉

文部科学省においては、平成20年6月に、学校給食法を改正し、学校給食の目標として、新たに、適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること等を加えるとともに、文部科学大臣は、学校給食の適切な実施のために必要な事項について維持されることが望ましい基準である「学校給食実施基準」を定めるものとし、学校給食を実施する学校の設置者は、当該基準に照らして適切な学校給食に努めることとした。

学校給食実施基準については、改正された学校給食法の規定に基づき、学校給食実施基準（昭和29年文部省告示第90号）の全部を改正し、平成21年4月1日から施行されているところであるが、学校給食に供する食物の栄養内容の基準として、児童又は生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準を示したところである。

学校給食摂取基準については、従来の平均栄養所要量の基準の栄養量の一点を示す考え方から、全国的な平均値のほか範囲や目標値を示すことにより、例えば、日々の単位ではなく1週間程度の一定期間で栄養量を充足することなど、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を強調したところである。

今回、学校給食摂取基準の策定に当たっては、各学校において十分に活用できるように学校給食摂取基準策定の考え方や厚生労働省が定めた「日本人の食事摂取基準（2010年版）」を参照した児童生徒の学校給食の評価について示すこととした。

学校給食が児童生徒の心身の健全な発達に資するものであり、かつ、児童生徒の食に関する正しい理解と適切な判断力を養う上で重要な役割を果たすものであることにかんがみ、栄養教諭又は学校栄養職員においては、学校給食摂取基準を十分に活用し、児童生徒の健全な成長及び生涯を通じた健康の保持増進のため、適切な栄養管理及び栄養指導を行うことを期待するものである。

## 1 学校給食摂取基準策定の考え方

学校給食摂取基準（以下「本基準」という。）の策定に当たっては、厚生労働省が定めた「日本人の食事摂取基準（以下「食事摂取基準」という。）（2010年版）」を参考とし、その考え方を踏まえるとともに、文部科学省が平成19年度に行った「児童生徒の食生活等実態調査」（以下「食生活等実態調査」という。）や独立行政法人日本スポーツ振興センターが行った「平成19年度児童生徒の食事状況等調査」（以下「食事状況等調査」という。）等の結果を勘案し、児童生徒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することとした。

したがって、本基準は児童生徒に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、男女比を1：1で算定するため、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。

また、本基準で示す範囲の下限及び上限は、栄養素の不足及び過剰による危険性を示すものではないが、この範囲内に収まるよう留意し、献立を作成することが望まれる。

### （1）各栄養素等設定の理由

学校給食摂取基準においては、従来どおり、エネルギーの他、たんぱく質、脂質、ナトリウム(食塩相当量)、カルシウム、鉄、ビタミンA、ビタミンB<sub>1</sub>、ビタミンB<sub>2</sub>、ビタミンC、食物繊維の基準値を示すとともに、基準値に準ずる参考値としてマグネシウム及び亜鉛を示した。

#### ① エネルギー

成長期にある児童生徒については、体重を維持するのに加え、成長に必要な組織増加分に相当するエネルギー等、一定量のエネルギー量が必要である。

#### ② エネルギー収支のバランスを適切に保つための栄養素

##### (ア)たんぱく質

たんぱく質は細胞膜、骨格、筋肉、皮膚を構成するとともに、酵素やホルモンとして代謝を調節している。たんぱく質を構成しているアミノ酸は、神経伝達物質や生理活性物質の前駆体となるなど、たんぱく質は生命の維持に不可欠な栄養素であり、エネルギー源としても利用される。

##### (イ)脂質

脂質は細胞膜の主要な構成成分であり、必須脂肪酸の供給源として大切な栄養素である。主要な役割は細胞へのエネルギー供給である。

#### ③ 欠乏症の回避が必要な栄養素

(ア) ビタミンA

ビタミンAの欠乏症は、夜盲症や成長阻害、骨及び神経系の発達抑制の他、上皮細胞の分化・増殖障害、皮膚の乾燥・角質化や粘膜上皮の乾燥などであり、ビタミンAの摂取不足によって感染症にかかりやすくなる。

(イ) ビタミンB<sub>1</sub>

主に糖質からのエネルギー産生に関与する酵素の補酵素として働き糖質代謝が亢進している時に不足しやすくなる。欠乏すると、ウェルニッケ脳症などの神経障害や脚気を引き起こす。

(ウ) ビタミンB<sub>2</sub>

主にエネルギー産生に関与する酵素の補酵素として働き、身体活動によりエネルギー代謝が亢進すると不足しやすくなる。欠乏すると、口角炎、口唇炎、舌炎、皮膚炎などを引き起こす。

(エ) ビタミンC

体内における主要な抗酸化作用物質として働くほか、コラーゲンの形成にも関与する。欠乏すると出血しやすくなり、壊血病になる。

(オ) カルシウム

血中のカルシウム濃度が低下すると、副甲状腺ホルモンの分泌が増加し、主に骨からカルシウムが溶け出し、その状態が長く続くと骨の粗鬆化を引き起こす。成長期においては、不足すると成長を阻害する。

(カ) マグネシウム

骨の健康の維持と多種の酵素反応に寄与している。欠乏すると腎臓からのマグネシウムの再吸収が亢進し、骨からマグネシウムが遊離し利用される。欠乏症として低カルシウム血症、筋肉の痙攣などを引き起こす。

(キ) 鉄

鉄は、ヘモグロビンや各種酵素の構成成分であり、欠乏によって貧血や運動機能、認知機能の低下を招く。

(ク) 亜鉛

代謝調整作用を有する亜鉛含有酵素などの成分として、生理機能に重要な役割を果たしている。欠乏症としては、皮膚炎と味覚障害が知られている。

④ 生活習慣病の一次予防のため目標量を定めるべき栄養素

(ア) ナトリウム

多くの疫学研究において、ナトリウム排泄量と血圧との関連が示唆されている。また、食塩摂取量が胃がん罹患率及び死亡率と正の関連を示すことが明らかにされている。

(イ) 食物繊維

小児においては、食物繊維の摂取と生活習慣病発症率との関連を検討することは困難であり、食生活等実態調査においても食物繊維の摂取量と排便との因



果関係は、明確にはならなかった。しかし、若年期の危険因子が、中年以後の循環器疾患死亡に大きな影響を与えていることや食物繊維を含む食品の摂取の定着を図るため、設定した。

## (2) エネルギー及び各栄養素の基準値策定の考え方

### ①エネルギー

エネルギーは、食べ物の全量を反映することが多いため、その提供量次第で過不足が生じ、食べ残しや不足の原因となる。学校給食のエネルギー提供量は、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標準体重を求めて算出した児童生徒の推定エネルギー必要量の33%を基本とし、さらに上述した調査資料を参考とした。

身体活動量については、表1のとおり、児童生徒の活動状況は学年が上がるにつれて高くなる傾向が見られた。これは、スポーツクラブや部活動が盛んになってくるためと考えられる。これらを参考に、幼児（5歳）、低学年（6～7歳）は、同調査の2年生の中央値1.65を用い、中学年（8～9歳）、高学年は同じく中央値の1.7とした。中学生、高校生については、各種調査結果においてエネルギー摂取量と活動量との間に大きな差が生じているため、1.7より高い数値を用いることは、現実的ではないことから1.7とした。

	全体	男子	女子
2年生	1.64(1.62)±0.15	1.68(1.67)±0.17	1.60(1.57)±0.11
5年生	1.72(1.69)±0.22	1.78(1.73)±0.23	1.67(1.63)±0.19
中2	1.85(1.82)±0.29	1.84(1.83)±0.25	1.86(1.79)±0.33

表1 身体活動量（PAL）平均値（ ）は中央値  
児童生徒の食生活等実態調査（2008年）

### ②たんぱく質

食事摂取基準において、成長期のたんぱく質の食事摂取基準（平均推定必要量及び推奨量）は「体たんぱく質の維持に必要な量」に「成長のために必要な量」を加えて算定されている。

学校給食においては、カルシウムの給源としての牛乳が毎食提供されており、たんぱく質の供給源にもなっていること、献立作成の観点から主菜となる食品の量に配慮する必要があること、児童生徒の嗜好や満足感などを考慮する必要があること、食文化に配慮する必要があること、食事状況調査結果からたんぱく質エネルギー比は12～15%であり、適正な範囲であることなどを勘案し、たんぱく質の基準値は望ましいエネルギー比率を考慮して設定することとし、たんぱく

質のエネルギー比15%を基準値とし、範囲の下限を12%、上限を20%とした。

### ③脂質

脂質は、糖質やたんぱく質よりも1g当たりのエネルギー価が高いことから、人はエネルギーの体内保留を目的に優先的に脂質を蓄積すると考えられている。また、n-6系不飽和脂肪酸とn-3系不飽和脂肪酸は生体内で合成できず、欠乏すると皮膚炎などを発症するので、必須脂肪酸として経口摂取が必要である。さらに、脂質は脂溶性ビタミン（A、D、E、K）やカロテノイドの吸収を高めること、コレステロールは生体膜の構成成分であることのほか、胆汁酸や性ホルモン、副腎皮質ホルモンなどのステロイドホルモン、ビタミンDの前駆体となるなど、その必須性が高い。

一方で、最近では、児童生徒の肥満ならびに血中コレステロール値などの問題も指摘されることから、将来の生活習慣病予防の観点から控える傾向が強いのが現状である。しかし、総エネルギー摂取量が低下している現状を鑑みると、摂取基準値の下限値を食事摂取基準の目標量に合わせて20%とすることが適切とは考えづらい。むしろ、脂溶性ビタミンやカロテノイドの吸収を高めること及びカルシウム摂取量確保のための牛乳摂取の推奨の観点から25%を下回らないようにすることが適切と考えられる。それ故、脂質の基準値は、従来どおり、エネルギー比率で示すこととし、総エネルギー摂取量の25～30%とした。

また、食品の選択に当たっては、脂肪酸の種類にも配慮することが大切である。飽和脂肪酸、一価不飽和脂肪酸、多価不飽和脂肪酸のバランスが、特定のものに偏らないように配慮する必要がある。

多価不飽和脂肪酸についても、n-6系不飽和脂肪酸とn-3系不飽和脂肪酸をバランスよく摂取することが望まれる。特に、肥満、脂質異常症などの問題を抱えている児童生徒については配慮が必要である。

最近、牛乳摂取の推奨による飽和脂肪酸摂取の増加が懸念される向きがあるが、生活習慣病予防の観点で摂取を控えたい飽和脂肪酸は炭素数が12、14および16の脂肪酸である。乳脂肪の主な飽和脂肪酸は8種類あり、これらは炭素数が4、6、8、10、12、14、16および18個のもので、これらのうち短鎖、中鎖脂肪酸である炭素数が4から10個までのものは、一般に生活習慣病の発症に影響しないと考えられている。

また、安全・安心な給食を提供する立場から、トランス脂肪酸の規制基準について検討したが、バクセン酸などの自然界に存在するトランス脂肪酸は冠動脈疾患のリスクにはならないとの報告もあり、どの種類のトランス脂肪酸が問題なのかは明確になっていない。問題視されている工業的な水素添加に伴う副産物として生じるトランス脂肪酸の含量は、技術の向上等により直近の20年間に1/5程度に減少している。さらに、問題となるトランス脂肪酸を多く含む食品が、加

工油脂及びその加工油脂を用いた菓子類であること等を勘案し、食事摂取基準には目標量としての基準策定が行われていないため、基準値を算定しなかった。

#### ④多量ミネラル

ミネラルについては、食事摂取基準を基に当該年齢の数値および児童生徒の食事調査結果などを勘案して基準値を定めた。ミネラルの掲載順序も、食事摂取基準（2010年版）に準じて掲載した。

##### (ア)ナトリウム（食塩相当量）

食事摂取基準では、ナトリウムは食塩相当量として数値が示されている。わが国における食塩摂取量が依然として高値を維持している現状に鑑み、幼少期から青少年期に薄味に慣れさせる必要があるとの認識の基に学校給食におけるナトリウムの数値が定められた。

「〇〇未満」という表現は、「〇〇」という数値を含まない表現であり、少しでも食塩の摂取量を少なくしたいという意図が示されている。しかし、わが国の食文化に重要な位置を占める、味噌、醤油の使用を否定するものではなく、全体として現在の給与量よりわずかに減少させることに努力すべき目標量として数値が示されている。

##### (イ)カルシウム

カルシウムは、食事摂取基準に示されている1日当たりのおよそ50%を給与する量として基準値が定められた。食事摂取基準（2005年版）では、カルシウムの基準値策定根拠となる数値の信頼性が十分でなかったため、目安量、目標量に分けて示されていたことから、学校給食摂取基準においても、基準値、目標値として示していた。しかし、今回の食事摂取基準では、カルシウムの基準値策定根拠となるカルシウム体内蓄積量およびカルシウム吸収率などの数値に関する新たな研究成果が報告されたため、カルシウム摂取基準の数値が、推定平均必要量、推奨量として示された。そこで、学校給食摂取基準においても一つの基準値として数値を示した。

集団を対象とした給食計画においては、推定平均必要量を基本数値として評価・給与するが、給食のない日におけるカルシウム摂取量が、推定平均必要量以下を示す小学生は60～70%、中学生では、70%以上も存在する。

学校給食におけるカルシウム基準値策定に際しては、カルシウム摂取量が推定平均必要量を下回ることが多い栄養素であることから、基本数値として推奨量の数値を使用し、カルシウム推奨量のおよそ50%を給与することとしたものである。

カルシウムの数値がこれまでのカルシウム基準値より低い数値となっている部分があるのは、信頼のおける新しい人体試験結果に基づいてカルシウムの吸収率がこれまでより高く設定され、カルシウムの食事摂取基準が示された結果によるものである。

#### (ウ) マグネシウム

マグネシウムは、多量ミネラルに属し、植物性食品の精白・精製により損失しやすい栄養素である。とくに、中学、高校など、高学年になると摂取しにくくなる栄養素の一つであり、食生活等実態調査結果のマグネシウムの平均値は推奨量以下（表2）となっている。

	全体（平均値±標準偏差）	男子（平均値±標準偏差）	女子（平均値±標準偏差）
2年生	216±60	228±63	205±55
5年生	233±60	245±68	222±49
中2	228±73	255±87	206±52

表2 マグネシウム摂取量 児童生徒の食生活等実態調査（2008年）

また、カルシウム摂取量とのバランスを考慮し、マグネシウムの基準値は推奨量のおよそ50%とした。

献立作成に当たっては、マグネシウムの給源となる食品を積極的に使用する等の配慮が必要である。

### ⑤微量ミネラル

#### (ア) 鉄

鉄は、推奨量の約33%を給与する量として基準値が定められた。鉄は、摂取しにくい栄養素であり、鉄の推奨量は10～14歳で男女の推奨量が逆転し、女性の推奨量が高くなっている。しかし学校給食で不足分を補うには限界があることから、本基準ではそれらを平均して数値を示した。

各学校においては、鉄の習慣的な摂取量を把握するとともに、血液検査等の結果から、貧血の児童生徒がどの程度存在するかを把握した上で、鉄の給与量を検討する必要がある。

#### (イ) 亜鉛

亜鉛は、食事摂取基準に示されている推奨量の33%を給与する量として基準値が定められた。米、動物性食品などからの給与量が比較的多いが、精白

小麦粉（白パン、うどん、スパゲッティなど）を主食に用いる場合には、副食から給与されるよう配慮することが望まれる。

## ⑥ビタミン

ビタミンの基準値は、基本的には食事摂取基準の推奨量（1日）の33%とした。ただし、ビタミンAの中学・高校及びビタミンB<sub>1</sub>・ビタミンB<sub>2</sub>は推奨量の40%とした。

### (ア) ビタミンA

食事摂取基準のビタミンAの推奨量は、成人のビタミンAの推奨量（ $\mu$ gRE）の値を基にして体重を考慮して策定されている。また、ビタミンAについては、耐容上限量が6～7歳900 $\mu$ gRE/日、8～9歳1、200 $\mu$ gRE/日、10～11歳1、500 $\mu$ gRE/日と策定されている。これは、1日の摂取量が持続的に耐容上限量を越えた場合に過剰障害が起こる可能性があることを示したものであるが、学校給食ではほとんど問題にならない。

また、 $\beta$ -カロテンなどのプロビタミンAとしての過剰障害は知られていないので、耐容上限量を考慮する必要がある場合には、 $\beta$ -カロテンを含めないレチノールの摂取量（ $\mu$ g）によって判断すべきであり、緑黄色野菜の摂取を制限する必要はない。

今回の学校給食摂取基準においては、食事状況等調査の結果から、10歳は男女共に中央値が推奨量の近値であるため、幼児・小学校は、1日の33%、13歳は中央値が推奨量より120 $\mu$ gRE程度低いため中・高校は1日の40%を基準値とした。

### (イ) ビタミンB<sub>1</sub>

食事摂取基準におけるビタミンB<sub>1</sub>の推奨量は、成人の推奨量を0.54mg/1、000kcalとし、これを基準にして各年齢のエネルギー当たりに換算して策定されている。学校給食摂取基準については、食事状況等調査から、推定平均必要量以下の不足者が多い上に、調査の中央値が推奨量以下であること、また、ビタミンB<sub>1</sub>が日本人にとって欠乏しやすい栄養素であることを考慮し、1日の推奨量の約40%を基準値とした。

### (ウ) ビタミンB<sub>2</sub>

食事摂取基準におけるビタミンB<sub>2</sub>の推奨量は、成人の推奨量を0.60mg/1、000kcalとし、これを基準にして各年齢のエネルギー当たりに換算して策定されている。学校給食摂取基準については、食事状況等調査から、推定平均必要量以下の不足者が、10歳において多数であること、小・中学校共に調査の中央値が推奨量以下であること、給食のない日は不足傾向であることから、

1日の推奨量の約40%を基準値とした。

(エ) ビタミンC

食事摂取基準におけるビタミンCの推奨量は、各年齢の体重をもとに策定されている。学校給食摂取基準については、食事状況等調査結果から、摂取量の中央値が推奨量に近値のため、その33%とした。

⑦ 食物繊維

従来の学校給食摂取基準では、食事摂取基準（2005年版）の考え方に合わせて、エネルギー1,000kcal当たり食物繊維10gが基準として設定されていたが、実際の問題として、家庭においても学校給食においても、この量を満たすことはかなり困難であった。

一方、食事摂取基準（2010年版）においては、18歳以上の目標量として男19g/日以上、女17g/日以上が示されている。これは心筋梗塞の発症やこれによる死亡、糖尿病の発症との関連など、食物繊維の摂取量と生活習慣病の発症に関する科学的な根拠に、平成17年及び18年に実施された国民健康・栄養調査における食物繊維摂取量などを加味しながら、2010年度より5年間における実現可能性も含め基準が示されているものである。

18歳未満については、成人の場合のような関連を検討することが困難であったため、目標量は示されていないものの、若年期からの対応が望ましいことから、成人に準じた考え方をとることが適当である旨示されている。

これらのことから、当面エネルギー1,000kcal当たり食物繊維8g以上を摂取基準とすることが望ましいと考えられ、前回よりも基準値をやや低めに設定した。しかし、この際留意しておかなければならないことは、単にエネルギー1,000kcal当たり食物繊維8gを充たせばそれでよいということではなく、日本の望ましい食文化を維持しながら、この摂取量を増加させるため、玄米（発芽玄米を含む）、芋類、豆類、種実類、野菜、きのこ類、藻類などの使用を促進する努力と、このことが学校給食を介して、児童生徒の日常の食生活にも定着するよう働きかけることが求められる。

2 食事摂取基準（2010年版）を参照した児童生徒の学校給食の評価について

食事摂取基準（2010年版）では、食事摂取基準（2005年版）における基本的な考え方を踏襲し、ひとりひとりのエネルギーや各栄養素の必要量には個人差があり、直接それを知ることができないことから、食事の評価及び計画において「確率論」の考え方が前提となっている。「推定エネルギー必要量」、多くの栄養素に対する「推定平均必要量」及び「推奨量」が、必要量に関する確率的な判断をするための拠り所となる（「目安量」はそのような確率的判断の根拠となるデータが無い場合に用いる）。一方、摂取過剰による健康障害を回避するために「耐容上限量」が、また生活習慣病の



一次予防を目的として「目標量」が示されている。

学校給食において、①食事計画（献立作成）、②給食の提供、③事後の評価（モニタリング）、並びに④評価に基づく改善が必要であり、栄養教諭・学校栄養職員等は、食事摂取基準の基本的な考え方を理解し、栄養管理を行っていくことが求められる。上記の①から④の一連の作業ステップは、Plan（計画）－Do（実施）－Check（評価）－Action（改善）の頭文字をとり、PDCAサイクルと呼ばれている。このサイクルは、「Plan（計画）」から始まっており、学校（単独校）や共同調理場における実際の業務手順としても、各自治体などが作成する「学校給食摂取基準」を参照して実際の食事計画を作成するところから始めることが多いと思われる。理想的には、食事計画を立てる前に、対象者の実態把握（アセスメント）を行うことが望ましい。

1日の食事をすべて提供する給食施設であれば、食事（あるいはエネルギー及び栄養素）の摂取量を把握・調整することが可能であるが、学校給食の場合は、1食の提供であることから、学校給食からの摂取を含めて1日の摂取量を把握・評価することが必要となる。しかし、現実的には対象者全員に家庭での食事を含めて調査を行い、摂取量を把握することは困難である。したがって、一部の人たちに対して複数日の食事調査を行い、学校給食と家庭の別を含めてエネルギーや栄養素摂取量の分布を調べ、学校で提供すべき食事量について検討し、その結果を他の対象集団に当てはめていくこととなる。スタート時点（すなわち「Plan（計画）」時）においては、他の対象集団などから得られた情報に基づき決められた「学校給食摂取基準」をそのまま適用することも多いと思われるが、事後的に学校給食での実際の摂取量を把握し、さらに一部対象については家庭での摂取実態を把握し、対象児童生徒の身体計測値の状況（肥満、やせの割合など）を考慮しながら、次にむけての業務改善を行う努力が大切である。特に、身体計測値については、学校保健の中で過去から蓄積されているものであり、例えば肥満者の割合の経年的な推移を参照するなどして、学校給食の役割の確認と、その改善に向けての検討を行うことが望まれる。

しかし、摂取量の把握は学校給食のみに限定されることが多いであろう。そのような場合、対象集団全体における1日の習慣的摂取量分布（＝食事摂取基準の「集団」への適用に際しては、この分布に対して推定平均必要量を用いて、不足者の割合を評価することとなっている）を知ることは出来ない。従って、学校給食のみに関する摂取量の把握は、「集団」全体の評価というよりも、「不足」や「過剰」の可能性の高い者のスクリーニングといった意味合いをもつであろう。すなわち、身体計測値から肥満ややせ、あるいは成長曲線から大きく外れる変化を示す者、また学校給食の摂取量が極端に少ない・多い（例えば基準提供量の50%未満あるいは150%以上

を習慣的に摂取している)者については、対象者個々に面接や家庭への照会を行い、学校給食上の配慮に加えて、本人あるいは保護者への栄養教育(食育)を行う等である。このように、ハイリスクと思われる者については個別的な対応が必要となるが、学校給食全体としての業務改善を行い、このようなハイリスク者の割合が年々減少するようであれば、改善の効果があったものと考えられる。

以上のように、学校給食の日常業務において、「食事摂取基準」において提唱されているPDC Aサイクル(「日本人の食事摂取基準」活用検討会報告書(厚生労働省、2010年3月)p.23-27)をすべて適用することは容易なことでは無いが、各現場の状況に応じて出来るだけ系統だった対応を行うことが望まれる。また、今後、各現場の継続的な努力により、「学校給食摂取基準」の策定・改変に役立つデータが蓄積されることを期待するものである。

学校給食の標準食品構成表（幼児、児童、生徒 1 人 1 回当たり）

（ 単位：g ）

区分		幼児の場合	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	夜間課程を置く高等学校及び特別支援学校の生徒の場合	
主食	米飯の場合	米	50	50	70	90	100	100
		強化米	0.15	0.15	0.21	0.27	0.3	0.3
	パンの場合	小麦	40	40	50	70	80	80
		イースト	1	1	1.25	1.75	2	2
		食塩	1	1	1.25	1.75	2	2
		ショートニング	1.4	1.4	1.75	2.45	2.8	2.8
		砂糖類	1.4	1.4	1.75	2.45	2.8	2.8
		脱脂粉乳	1.4	1.4	1.75	2.45	2.8	2.8
ミルク	牛乳	155	206	206	206	206	206	
おかず	小麦粉及びその製品	4	4	5	7	9	9	
	芋及び澱粉	20	26	30	34	35	35	
	砂糖類	3	3	3	3	4	4	
	豆類	4	4.5	5	5.5	6	6	
	豆製品類	12	14	16	18	18	18	
	種実類	1.5	2	3	3.5	3.5	3.5	
	緑黄色野菜類	18	19	23	27	35	35	
	その他の野菜類	50	60	70	75	82	82	
	果物類	30	30	32	35	40	40	
	きのこ類	3	3	4	4	4	4	
	藻類	2	2	2	3	4	4	
	魚介類	13	13	16	19	21	21	
	小魚類	2.5	3	3	3.5	3.5	4	
	肉類	12	13	15	17	19	19	
	卵類	5	5	6	8	12	12	
	乳類	3	3	4	5	6	6	
	油脂類	2	2	3	3	4	4	

（備考）

- （1） 1 か月間の摂取目標量を 1 回当たりの数値に換算したものである。
- （2） 適用に当たっては、個々の児童生徒等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。

標準食品構成表の各区分についての献立作成、調理又は食に関する指導に当たっての留意点

献立作成に当たっては、基準値や栄養比率に配慮しつつ、食に関する指導の「生きた教材」となるよう幅広く食品を使用し、多様な調理法を組み合わせた食事内容となるよう配慮する必要がある。別紙1に示した標準食品構成表の各食品群を構成する食品やその割合は学校給食栄養報告や全国の学校給食の実態を踏まえたものであるが、あくまでも全国平均であることから、地域の食生活の実態を十分に把握するとともに、各地域で提供している食品群の構成に基づいた食品構成表を作成し、各地域の実態や食文化等に配慮して給食が提供されることが望ましい。

### 1 主食について

主食については、前は米飯を週3回（月12回）、小麦粉製品週2回（パン7回、麺1回）としていたが、今回は、回数を定めず米飯の場合、パンの場合として示した。食物繊維の摂取の観点から、米には発芽玄米や胚芽米、大麦などを、一定割合使用することが望ましい。なお、身体活動レベルが下がったことによりエネルギーの基準値も下がったため、主食の量を減量した。

### 2 牛乳について

牛乳は成長期の児童生徒のカルシウムの供給源として提供されているが、今回使用した調査結果のいずれを見ても、学校給食のない日はカルシウムの不足が顕著であり、牛乳が家庭で不足するカルシウムを補完する重要な役割を果たしている。

### 3 おかずについて

#### (1) 芋及び小麦粉及び澱粉

芋類は食物繊維の供給源として重要であるが、今回食物繊維の基準値を低くしたことや、学校給食栄養報告の結果から芋類を20%程度減量した。

#### (2) 豆類

豆類については豆製品類から独立して使用量を示しているが、学校給食栄養報告では、摂取量が少ない結果となっている。今回の改訂で食物繊維の基準値を低くしたことから中学校、高校を除き、10～15%程度減量した。しかし、豆類は食物繊維の供給源として、また、豆を食する食文化を継承する観点から、児童生徒が無理なく食べられる献立の工夫を行い、一層の摂取に努める必要がある。

#### (3) 種実類

鉄と食物繊維の供給源であるが、学校給食栄養報告では摂取量が少ない結果となっていることから、小学校中学年以下については、若干減量した。調理方法の工夫を積極的に行うとともに種実類を一定程度混入した学校給食用パンの開発などが望まれる。

#### (4) 緑黄色野菜、その他の野菜

野菜類は、日本食品標準成分表（2010）において緑黄色野菜、その他の野菜

に分けて示されていないが、給食時間や食に関連する教科等における食に関する指導に活用できるよう、本食品構成表では分けて示している。なお、食事摂取基準においてビタミンAの上限値が示されているが、βカロテンなどのプロビタミンAとしての過剰障害は知られていないので、緑黄色野菜の使用を控える必要はない。しかし、献立作成する際は、同一食材が主菜、副菜、汁物にも使用されるなどの偏った食材の使用にならないよう、多様な食材の使用に努めることが望まれる。

(5) 果物類

ビタミンC及び食物繊維の供給源として重要であることから、一層の摂取に努める必要がある。

(6) きのこと類

食物繊維の供給源として、独立して示してあり、学校給食栄養報告では、各年齢区分においては、適量摂取されている。

(7) 藻類

鉄及び食物繊維の供給源として重要であるが、学校給食栄養報告では、摂取量が少ない結果となっていることから、献立の工夫を行い、一層の摂取に努める必要がある。

(8) 魚介類

主菜として使用され、学校給食栄養報告においては適量摂取されている。魚の使用についてはEPAやDHAなどのn-3系脂肪酸の摂取に配慮する必要がある。

(9) 小魚

カルシウムの供給源及び小魚を摂取する食文化の定着を図るため、魚介類から独立して使用量を示しているが、学校給食栄養報告では、摂取量が少ない結果となっていることから、献立の工夫を行い、一層の摂取に努める必要がある。

(10) 肉類

主菜として多く使用されており、学校給食栄養報告の結果では、食品構成の1.5倍程度摂取されている。生活習慣病の予防の観点から、児童生徒の高たんぱく質・高脂質の食事嗜好を助長しないよう肉類の摂取に留意する必要がある。



見・報道・お知政策・審議書・統計・出願申請・手続部科学省の経教育科学技術・学術スポーツ文化

トップ > 政策・審議会 > 告示・通達 > 告示・通達(か行) > 学校給食実施基準の施行について

## ● 学校給食実施基準の施行について

21文科ス第6007号

平成21年4月1日

附属学校を置く各国立大学法人学長 殿  
各都道府県知事 殿  
各都道府県教育委員会 殿

文部科学省スポーツ・青少年局長  
山中 伸一

### 学校給食実施基準の施行について(通知)

学校給食の適切な実施については、かねてから格別の御配慮をお願いしているところですが、このたび、学校保健法等の一部を改正する法律(平成20年法律第73号)により改正された学校給食法(昭和29年法律第160号。以下「法」という。)第8条第1項の規定に基づき、別紙(下記参照)のとおり、「学校給食実施基準」(平成21年文部科学省告示第61号。以下「本基準」という。)が平成21年3月31日に公布され、平成21年4月1日から施行されました。

本基準の概要等については、下記のとおりですので、法第8条の趣旨を踏まえ、本基準に照らした適切な学校給食の実施をお願いします。

なお、各都道府県教育委員会におかれては、域内の市町村教育委員会及び所管の学校に対して、各都道府県知事におかれては、所轄の学校及び学校法人等に対して、国立大学法人学長におかれては、その管下の学校に対して周知を図るとともに、適切な対応が図られるよう配慮願います。

記

### 1 本基準の概要



- 一 学校給食は、在学するすべての児童生徒に対して実施されるものとする事  
(第1条関係)
- 二 学校給食は、年間を通じ、原則として毎週5回、授業日の昼食時に実施されるものとする事(第2条関係)
- 三 学校給食の実施に当たって、児童生徒の個々の健康及び生活活動等並びに地域の実情等に配慮すべきものとする事(第3条関係)
- 四 学校給食に供する食物の栄養内容の基準(「学校給食摂取基準」)について定めたこと(第4条関係)

## 2 留意事項

### 一 総則的事項

#### 1. 法の趣旨の徹底について

法の第8条2項において、学校給食を実施する義務教育諸学校の設置者は、本基準に照らして適切な学校給食の実施に努めることとされており、法の規定に基づき、学校給食の適切な実施に努められたいこと。(法第8条第2項)

#### 2. 本基準の策定について

本基準は、学校給食法の改正に伴い、学校給食実施基準(昭和29年文部省告示第90号。以下「旧基準」という。)の内容を踏まえ、改正されたこと。

### 二 個別的事項

#### 1. 主な変更点について

旧基準からの主な変更点は、以下のとおりである。

(1)旧基準第三条では、学校給食の実施回数が「原則として毎週五回以上」を、本基準では、「原則として毎週五回」としたこと。(第2条関係)

(2)「学校給食の実施に当たっては、児童又は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配慮するものとする。」を追加したこと。(第3条関係)

## 2. 学校給食摂取基準について

(1)学校給食における摂取基準(以下「学校給食摂取基準」という。)については、別表にそれぞれ掲げる基準によること。

(2)これらの学校給食摂取基準については厚生労働省が定める「日本人の食事摂取基準(2005年版)」(以下「食事摂取基準」という。)を参考とし、その考え方を踏まえるとともに、文部科学省が平成19年度に行った「児童生徒の食生活等の実態調査」(以下「食生活等実態調査」という。)結果を勘案し、児童生徒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、個々の児童生徒の健康状態及び生活活動の実態並びに地域の実情等に十分配慮し、弾力的に適用すること。

(3)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

エネルギーについては、学校保健統計調査から児童生徒の標準体重を求め、食生活等実態調査結果を参考として、身体活動レベル1.75を用いて算出した1日の必要量の33%とした。

### 2 たんぱく質

食事摂取基準においては、成長期のたんぱく質の算定方法が変更になったことから、たんぱく質の推奨量が「第6次改定日本人の栄養所要量」より低い値となっている。しかし、主菜の量、児童生徒の嗜好及び学校給食においてカルシウムの供給源としての牛乳が通常毎日提供されていること及び食生活等実態調査結果などを勘案すると、基準値は現行程度が適切と考えられる。よって、食事摂取基準の推奨量(1日)の50%を基準値とした。また、高たんぱく質・高脂質の食事嗜好を助長しないよう食事摂取基準の推奨量(1日)の33%から食生活等実態調査結果の摂取量1日分の40%を範囲とした。

### 3 脂質

脂質の過剰摂取は、肥満並びに血中コレステロール値などの問題も指摘されることから、将来の生活習慣病予防の観点から、脂質の基準値は、現行同様に脂肪エネルギー比率で示し、総エネルギー摂取量の25～30%とした。

#### 4 ナトリウム(食塩相当量)

ナトリウムについては食事摂取基準において、生活習慣病予防の目的から過剰摂取対策として、成人女性8g/日、男性は10g/日未満を目標量としている。1～11歳については、推定エネルギー必要量に応じて目標量を設定していることから、学校給食においては、その33%未満を基準値とした。

#### 5 カルシウム

カルシウムについては、食生活等実態調査結果や平成14年に独立行政法人日本スポーツ振興センターが実施した「児童生徒の食事状況調査」の結果から、家庭において不足している実態を踏まえ、食事摂取基準の目標量(1日)の50%を基準値とした。

また、食事摂取基準においてはさらに摂取することが望まれるカルシウム量として目安量を示していることから、学校給食においては摂取することが望まれるカルシウム量を目標値として示したので、可能な限り目標値の摂取に努めること。

#### 6 鉄

鉄については、食事摂取基準の推奨量(1日)の33%とした。鉄の摂取は、家庭はもとより学校給食においても容易でないことから、学校給食においては献立の創意工夫を行い、摂取の確保に努めること。

#### 7 ビタミン類

ビタミンについては、基本的には食事摂取基準の推奨量(1日)の33%とした。ただし、日本人が欠乏しやすいビタミンB1は食事摂取基準(1日)の40%とし、ビタミンB2についても牛乳1本(200ml)をつけると1日の推奨量の40%程度となることから、食事摂取基準(1日)の40%とした。なお、ビタミンAについては食品の選択の幅を確保するという観点から、1日の推奨量の33%を基準値とし、その3倍までを摂取範囲とした。

#### 8 食物繊維

食物繊維については、食事摂取基準において、成長期の必要量は示されていないが、成人の場合、1,000kcal当たり10gが望ましいと規定されており、食生活等実態調査における排便に関する調査結果を踏まえ、現行より若干減じて基準値とした。

#### 9 マグネシウム及び亜鉛

マグネシウムは食事摂取基準の推奨量(1日)の50%、亜鉛については、33%を望ましい数値とした。

### 3. 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つつ、多様な食品を適切に組み合わせ、食に関する指導や食事内容の充実を図ること。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、独立行政法人日本スポーツ振興センターが実施した「児童生徒の食事状況調査」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つては、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。

#### 4. 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、栄養教諭等が給食時間はもとより各教科等における食に関する指導に学校給食を活用した指導が行えるよう配慮すること。

- 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 地場産物や郷土に伝わる料理を積極的に取り入れ、児童生徒が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配慮すること。
- 4 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。
- 5 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、養護教諭、栄養教諭、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、実施に当たっては財団法人日本学校保健会で取りまとめられた「アレルギー疾患対応の学校生活管理指導表」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」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、児童生徒の嗜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)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。

(4)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。

(5)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。

## 5. 特別支援学校における食事内容の改善について

(1)特別支援学校の児童及び生徒については、障害の種類と程度が多様であり、身体活動レベルも様々であることから、学校給食摂取基準の適用に当たっては、個々の児童生徒の健康状態や生活活動の実態、地域の実情等に十分配慮し、弾力的に運用するとともに次の点に留意すること。

1 障害のある児童生徒が無理なく食べられるような献立及び調理について十分配慮すること。

2 食に関する指導の教材として、障害に応じた効果的な教材となるよう創意工夫に努めること。

(2)特別支援学校における児童生徒に対する食事の管理については、家庭や寄宿舎における食生活や病院における食事と密接に関連していることから、学級担任、栄養教諭、学校栄養職員、養護教諭、学校医、主治医及び保護者等の関係者が連携し、共通理解を図りながら、児童生徒の生活習慣全体を視野に入れた食事管理に努めること。

## 6. その他

文部科学省に調査研究協力者会議を設置し、検討を行ったので、「学校給食における食事摂取基準等について(報告)」及び改訂に際し基礎資料として実施した「児童生徒の食生活等実態調査結果」を参考とされたいこと。

## 7. 従前の通知の廃止

「学校給食における食事内容について」(文部科学省スポーツ・青少年局長通知  
20文科ス第754号)

▶ [別紙 学校給食実施基準\(平成21年文部科学省告示第61号\) \(PDF:136KB\)](#)



▶ [ページの先頭に戻る](#)

## お問合せ先

スポーツ・青少年局学校健康教育課



PDF形式のファイルをご覧いただく場合には、Adobe Readerが  
必要です。  
Adobe Readerをお持ちでない方は、まずダウンロードして、イン  
ストールしてください。

(学校健康教育課学校給食係)

▶ [文部科学省ホームページトップへ](#) ▶ [ページの先頭に戻る](#)

[会見・報道・お知らせ](#)
[政策・審議会](#)
[白書・統計・出版物](#)
[申請・手続き](#)
[文部科学省の紹介](#)
[教育](#)  
[科学技術・学術](#)
[スポーツ](#)
[文化](#)

[御意見・お問合せ](#)
[プライバシーポリシー](#)
[リンク・著作権について](#)
[アクセシビリティへの対応について](#)

文部科学省 〒100-8959 東京都千代田区霞が関三丁目2番2号  
 電話番号:03-5253-4111(代表) 050-3772-4111 (IP 電話代表) [案内図](#)

Copyright (C) Ministry of Education, Culture, Sports, Science and Technology



見・報道・お知に策・審議書・統計・出願申請・手続:部科学省の紹 教育 科学技術・学術スポーツ 文化

トップ > 政策・審議会 > 告示・通達 > 告示・通達(か行) > 学校給食実施基準の一部改正について

## ● 学校給食実施基準の一部改正について

24文科ス第494号

平成25年1月30日

附属学校を置く各国立大学法人学長 殿  
各都道府県知事 殿  
各都道府県教育委員会 殿

文部科学省スポーツ・青少年局長  
久保 公人

学校給食の適切な実施については、かねてから格別の御配慮をお願いしているところですが、このたび、学校給食法(昭和29年法律第160号。以下「法」という。)第8条第1項の規定に基づき、児童又は生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準(以下「学校給食摂取基準」という。)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。以下「本基準」という。)の一部改正について、平成25年1月30日に告示され、平成25年4月1日から施行されます。

学校給食摂取基準の概要等については、下記のとおりですので、法第8条の趣旨を踏まえ、本基準に照らした適切な学校給食の実施をお願いします。

なお、各都道府県教育委員会におかれては、域内の市町村教育委員会及び所管の学校に対して、各都道府県知事におかれては、所轄の学校及び学校法人等に対して、国立大学法人学長におかれては、その管下の学校に対して周知を図るとともに、適切な対応が図られるよう配慮願います。

### 記

#### 1 学校給食摂取基準の概要

(1)「学校給食摂取基準」については、別表にそれぞれ掲げる基準によること。

(2)「学校給食摂取基準」については、厚生労働省が定める「日本人の食事摂取基準(以下「食事摂取基準」という。)(2010年版)」を参考とし、その考え方を踏まえるとともに、文部科学省が平成19年度に行った「児童生徒の食生活等の実態調査」



(以下「食生活等実態調査」という。)や独立行政法人日本スポーツ振興センターが行った「平成19年度児童生徒の食事状況等調査」(以下「食事状況調査」という。)等の結果を勘案し、児童及び生徒(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、個々の児童生徒の健康状態及び生活活動の実態並びに地域の実情等に十分配慮し、弾力的に適用すること。

(3)「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

「学校給食摂取基準」の推定エネルギー必要量の算定に当たっては、従来どおり、児童生徒の標準体重等から求められる基礎代謝量と身体活動レベルを用いて算出した1日の必要量の33%とした。ただし、身体活動レベルについては、「食生活等実態調査」において得られた結果と「食事摂取基準(2010年版)」に示される値が従来より減となったことを勘案し、従来、一律1.75であったものを児童(6歳～7歳)は1.65、児童(8歳～11歳)及び生徒(12歳～14歳)は1.7とした。

#### 2 たんぱく質

従来、「食事摂取基準(2005年版)」の推奨量から「学校給食摂取基準」の基準値を設定していたが、ほとんどの児童生徒が推奨量を上回る十分な量を摂取している実態から、推定エネルギー必要量に占めるたんぱく質の望ましい比率などを勘案し、推定エネルギー必要量の15%を「学校給食摂取基準」の基準値とし、範囲を12～20%と設定した。

#### 3 脂質

脂質の過剰摂取は、肥満並びに血中コレステロール値などの問題も指摘されており、将来の生活習慣病予防の観点から、脂質の基準値は、従来どおり、推定エネルギー必要量に占める脂質の望ましい比率で示し、総エネルギー摂取量の25～30%とした。

#### 4 ナトリウム(食塩相当量)

ナトリウムについては、従来どおり「食事摂取基準(2010年版)」の目標量の年齢ごとの平均の33%未満を基準値としている。

#### 5 カルシウム

従来、「食事摂取基準(2005年版)」の目安量、目標量から「学校給食摂取基準」の基準値、目標量を設定していたが、「食事摂取基準(2010年版)」では、推定平均必要量、推奨量に変更されたことを踏まえ、「学校給食摂取基準」については、基準値のみを設定し、目標値を廃止した。

## 6 鉄

鉄については、従来どおり、「食事摂取基準(2010年版)」の推奨量(1日)の33%とした。鉄の摂取は、家庭はもとより学校給食においても容易でないことから、学校給食においては献立の創意工夫を行い、摂取の確保に努めること。

## 7 ビタミン類

ビタミンについては、基本的には「食事摂取基準(2010年版)」の推奨量(1日)の33%とした。ただし、生徒については、ビタミンAの摂取量が不足している実態から、推奨量の33%から40%に基準値を変更するとともに、学校給食での過剰障害については問題となっていないことから、上限値を廃止した。また、従来どおり、ビタミンB1及びビタミンB2については、「食事摂取基準(2010年版)」(1日)の40%とした。

## 8 食物繊維

「食事摂取基準(2005年版)」では、18歳以上の目標量が10g/1,000kcalであったが、「食事摂取基準(2010年版)」において、8g/1,000kcal程度に変更されたことから、これに伴って「学校給食摂取基準」の基準値を変更した。

## 9 マグネシウム及び亜鉛

従来どおり、マグネシウムは「食事摂取基準(2010年版)」の推奨量(1日)の50%、亜鉛については、33%を望ましい数値とした。

## 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」を踏まえつつ、多様な食品を適切に組み合わせて、食に関する指導や食事内容の充実を図ること。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、栄養教諭等が給食時間はもとより各教科等における食に関する指導に学校給食を活用した指導が行えるよう配慮すること。

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 地場産物や郷土に伝わる料理を積極的に取り入れ、児童生徒が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配慮すること。

4 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。

5 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、養護教諭、栄養教諭、学校栄養職員、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」を参考とすること。

(2) 献立作成に当たっては、常に食品の組合せ、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) 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。

#### 4 特別支援学校における食事内容の改善について

(1)特別支援学校の児童生徒については、障害の種類と程度が多様であり、身体活動レベルも様々であることから、「学校給食摂取基準」の適用に当たっては、個々の児童生徒の健康状態や生活活動の実態、地域の実情等に十分配慮し、弾力的に運用するとともに次の点に留意すること。

- 1 障害のある児童生徒が無理なく食べられるような献立及び調理について十分配慮すること。
- 2 食に関する指導の教材として、障害に応じた効果的な教材となるよう創意工夫に努めること。

(2)特別支援学校における児童生徒に対する食事の管理については、家庭や寄宿舎における食生活や病院における食事と密接に関連していることから、学級担任、栄養教諭、学校栄養職員、養護教諭、学校医、主治医及び保護者等の関係者が連携し、共通理解を図りながら、児童生徒の生活習慣全体を視野に入れた食事管理に努めること。

#### 5 その他

文部科学省に調査研究協力者会議を設置し、検討を行ったので、「学校給食における食事摂取基準等について(報告)」及び改正に際し基礎資料とした「食生活等実態調査」の結果を参考とされたいこと。

#### 6 従前の通知の廃止


「学校給食実施基準の施行について(通知)」(平成21年4月1日付け21文科ス第6007号)については、廃止すること。

- ▶ [学校給食実施基準の施行について\(平成21年4月1日付け21文科ス第6007号\)](#)
- ▶ [別紙 学校給食実施基準\(平成25年文部科学省告示第10号\) \(PDF:62KB\)](#)
- ▶ [学校給食摂取基準の策定について\(報告\) \(PDF:350KB\)](#)

[▶ ページの先頭に戻る](#)

#### お問合せ先

文部科学省スポーツ・青少年局



PDF形式のファイルをご覧いただく場合には、Adobe Readerが必要です。  
Adobe Readerをお持ちでない方は、まずダウンロードして、インストールしてください。

---

(学校健康教育課学校給食係)

[◀ 文部科学省ホームページトップへ](#)   [▶ ページの先頭に戻る](#)

---

[会見・報道・お知らせ](#)   [政策・審議会](#)   [白書・統計・出版物](#)   [申請・手続き](#)   [文部科学省の紹介](#)   [教育](#)  
[科学技術・学術](#)   [スポーツ](#)   [文化](#)

---

[御意見・お問合せ](#)   [プライバシーポリシー](#)   [リンク・著作権について](#)   [アクセシビリティへの対応について](#)

---

文部科学省 〒100-8959 東京都千代田区霞が関三丁目2番2号  
電話番号:03-5253-4111(代表) 050-3772-4111 (IP 電話代表) [案内図](#)

---

Copyright (C) Ministry of Education, Culture, Sports, Science and Technology

○文部科学省告示第十号

学校給食法（昭和二十九年法律第百六十号）第八条第一項の規定に基づき、学校給食実施基準（平成二十一年文部科学省告示第六十一号）の一部を次のように改正し、平成二十五年四月一日から施行する。

平成二十五年一月三十日

文部科学大臣 下村 博文

別表を次のように改める。

## 別表（第四条関係）

### 児童又は生徒一人一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	
エネルギー（kcal）	530	640	750	820
たんぱく質（g）	20	24	28	30
範囲※1	16～26	18～32	22～38	25～40
脂質（%）	学校給食による摂取エネルギー全体の25%～30%			
ナトリウム（食塩相当量）（g）	2未満	2.5未満	2.5未満	3未満
カルシウム（mg）	300	350	400	450
鉄（mg）	2	3	4	4
ビタミンA（μgRE）	150	170	200	300
ビタミンB <sub>1</sub> （mg）	0.3	0.4	0.5	0.5
ビタミンB <sub>2</sub> （mg）	0.4	0.4	0.5	0.6
ビタミンC（mg）	20	20	25	35
食物繊維（g）	4	5	6	6.5

（注）1 表に掲げるもののほか、次に掲げるものについてもそれぞれ示した摂取について配慮すること。  
 マグネシウム・・・児童（6歳～7歳）70mg、児童（8歳～9歳）80mg、児童（10歳～11歳）110mg、  
 生徒（12歳～14歳）140mg

亜鉛・・・児童（6歳～7歳）2mg、児童（8歳～9歳）2mg、児童（10歳～11歳）3mg、  
 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。

※1 範囲・・・示した値の内に納めることが望ましい範囲