

栄養素等摂取状況(平均摂取量)

令和元年度

区 分		小学校			中学校			夜間定時制 高等学校
		単独校	共同調理場	全 体	単独校	共同調理場	全 体	
エネルギー	Kcal	613.8	621.4	615.2	793.8	766.1	782.2	823.2
たんぱく質	g	24.8	24.9	24.8	31.0	30.2	30.6	32.4
(うち動物性たんぱく質)	g	13.6	13.1	13.5	16.6	14.8	15.8	19.0
脂質	g	19.7	19.7	19.7	24.1	23.0	23.6	25.2
	%	28.9	28.6	28.8	27.3	27.0	27.2	27.5
(うち動物性脂質)	g	12.1	11.8	12.1	14.5	12.6	13.7	15.6
ナトリウム(食塩相当量)	g	2.3	2.3	2.3	3.0	2.8	2.9	3.0
カルシウム	mg	335.3	344.7	337.1	389.2	370.1	381.2	350.2
マグネシウム	mg	92.8	93.8	93.0	120.0	113.7	117.3	120.2
亜鉛	mg	2.9	2.9	2.9	3.7	3.6	3.7	4.1
鉄	mg	2.3	2.5	2.4	3.2	3.3	3.2	3.2
ビタミンA	μgRE	253.0	284.9	258.9	315.3	321.8	318.0	291.8
ビタミンB1	mg	0.49	0.51	0.49	0.63	0.61	0.62	0.65
ビタミンB2	mg	0.52	0.54	0.53	0.62	0.63	0.63	0.60
ビタミンC	mg	28.4	28.7	28.5	37.9	35.5	36.9	40.9
食物繊維	g	4.4	4.6	4.5	6.1	5.9	6.0	6.0