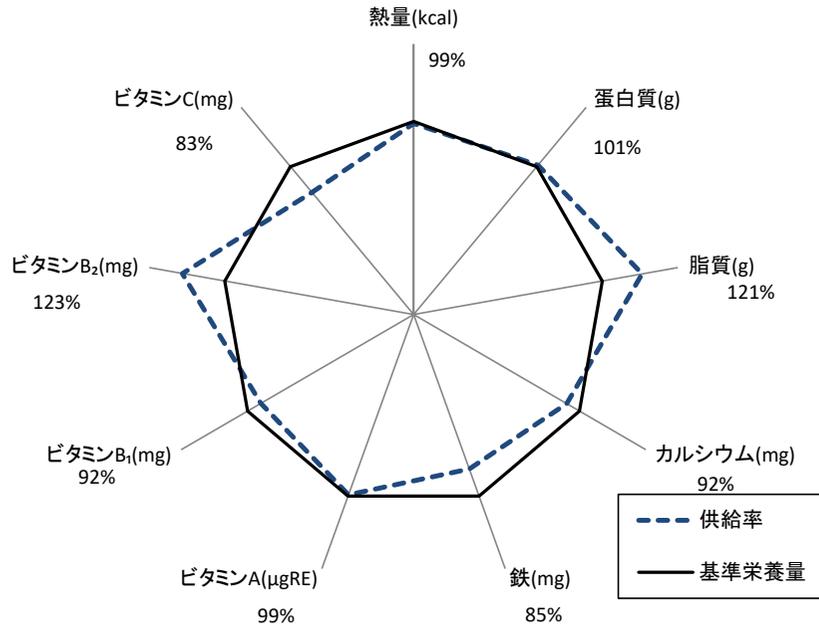


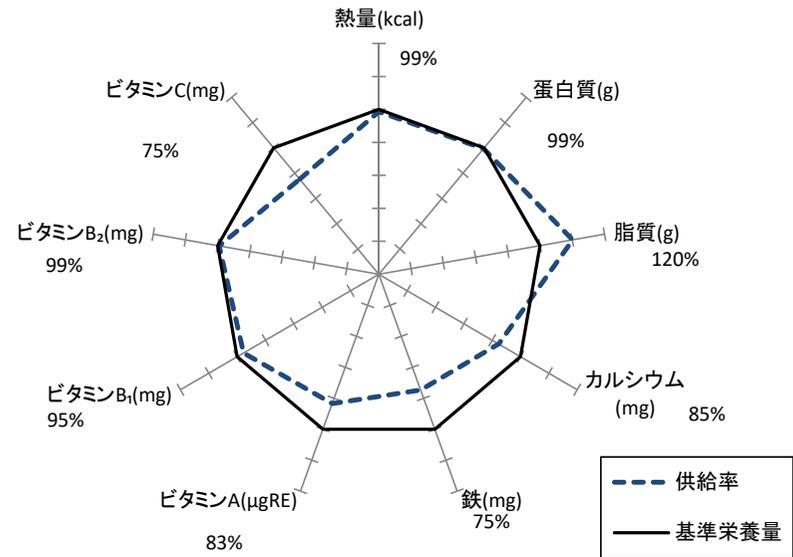
令和3年度学校給食栄養状況 (年平均)

〈小学校〉



	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂肪(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(μgRE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)
基準量	650	26.8	18.1	350	3.0	200	0.40	0.40	25
供給量	643	27.1	21.9	323	2.6	199	0.37	0.49	21

〈中学校〉



	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂肪(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(μgRE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)
基準量	830	32.5	25.0	450	4.5	258	0.42	0.55	35
供給量	817	34.0	27.8	381	3.4	250	0.48	0.59	26

令和3年度は、カルシウム、鉄、ビタミンB₁、ビタミンCの栄養価に不足がみられました。その中で不足量が大きい鉄については、鉄が多く含まれている小松菜、ほうれん草などの葉物類、若布やひじきなどの海藻類、大豆製品などの豆類を積極的に使用し、子供たちに食べやすい形で提供していきます。

また、カルシウムについては今後も体内への吸収率のよい乳製品を中心とします。さらに、カルシウムの吸収を助けるビタミンDも含まれる、骨ごと食べられる魚の献立や小魚を使用した献立を積極的に取り入れていきます。

令和3年度は鉄、ビタミンCの栄養価に不足がみられました。その中で特に不足量が大きい鉄については、鉄が多く含まれている小松菜、ほうれん草などの葉物類、若布やひじきなどの海藻類、大豆製品などの豆類を積極的に使用し、子供たちに食べやすい形で提供していきます。

また、ビタミンCを補うように、野菜の供給量を増やすため主菜にも野菜を加え、提供量を増やしていけるよう、献立作成を工夫していきます。

