

弁当 1 食の栄養量(目安)

| 区分 | 単位 | 弁当 1 食における栄養量 | 参) 牛乳 1 本を含めた場合 |
|---------------------|-------|----------------------|-----------------|
| エネルギー | kcal | 650 | 776 |
| たんぱく質 | % | 摂取エネルギー 全体の 13～20 | |
| 脂質 | % | 摂取エネルギー 全体の 20～30 | |
| ナトリウム (食塩相当量) | g | 2.5 未満 | 2.7 未満 |
| カルシウム | m g | 210 | 437 |
| マグネシウム | m g | 100 | 121 |
| 鉄 | m g | 4.0 | 4.0 |
| ビタミン A | μg RE | 220 | 298 |
| ビタミン B ₁ | m g | 0.40 | 0.48 |
| ビタミン B ₂ | m g | 0.3 | 0.61 |
| ビタミン C | m g | 35 | 37 |
| 食物繊維 | g | 7.0 以上 | 7.0 以上 |
| 亜鉛 | m g | 2.2 | 3.0 |

注：上記数値は文部科学省「児童又は生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準」を参考に小郡市教育委員会が定めた数値から牛乳の栄養量を差し引いたもの。たんぱく質と脂質については牛乳 1 本を含めたエネルギー量を参考に算定すること。