

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。