

愛知県立時習館高等学校弁当納入業務委託 栄養価目安

区分	学校給食摂取基準 生徒（12歳～14歳）の場合	牛乳200ml（目安）
エネルギー (kcal)	830	126
たんぱく質 (%)	学校給食による摂取エネルギー全体の13%～20%	6.8g
脂質 (%)	学校給食による摂取エネルギー全体の20%～30%	7.8g
ナトリウム (食塩相当量) (g)	2.5未満	0.08
カルシウム (mg)	450	227
マグネシウム (mg)	120	21
鉄 (mg)	4	0
ビタミンA (μgRAE)	300	78
ビタミンB1 (mg)	0.5	0.1
ビタミンB2 (mg)	0.6	0.3
ビタミンC (mg)	30	2
食物繊維 (g)	6.5以上	0