

学校給食

	校数	型	方式	給食費1人/月
小学校	13	完全週5日	単独校	4,300円
中学校	6	完全週5日	単独校	4,700円
義務教育学校	1	完全週5日	単独校	前期課程 4,300円 後期課程 4,700円

給与栄養量

児童生徒1人1回当たりの給与栄養量（単独校）

（令和5年6月平均）

区分	栄養量				ひたちなか市	
	児童(6歳～7歳)の場合	児童(8歳～9歳)の場合	児童(10歳～11歳)の場合	中学校生徒の場合	小学校(中学年)	中学校
エネルギー(kcal)	530	650	780	830	633	818
たん白質 (%)	学校給食による摂取エネルギー全体の13%～20%				16	15
脂質 (%)	学校給食による摂取エネルギー全体の20%～30%				28	26
ナトリウム (食塩相当量) (g)	1.5未満	2未満	2未満	2.5未満	2.1	2.5
カルシウム (mg)	290	350	360	450	393	429
マグネシウム(mg)	40	50	70	120	91	110
鉄 (mg)	2	3	3.5	4.5	3.7	4.7
ビタミンA (μ gRAE)	160	200	240	300	268	305
ビタミンB ₁ (mg)	0.3	0.4	0.5	0.5	0.63	0.84
ビタミンB ₂ (mg)	0.4	0.4	0.5	0.6	0.56	0.63
ビタミンC (mg)	20	25	30	35	34	39
食物繊維 (g)	4以上	4.5以上	5以上	7以上	7.0	8.6