

牛乳、ごはん、パン及びジャム等の栄養価

食品名	学年	重量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B <sub>1</sub> mg	ビタミン B <sub>2</sub> mg	ビタミン C mg	食塩 相当量 g	食物 繊維 g
牛乳	全学年	206	138	6.8	7.8	227	21	—	78	0.08	0.31	2	0.2	—
ごはん	低学年	精白米 70	251	4.3	0.6	4	16	0.6	—	0.06	0.01	—	—	0.4
	中学年	〃 80	286	4.9	0.7	4	18	0.6	—	0.06	0.02	—	—	0.4
	高学年	〃 90	322	5.5	0.8	5	21	0.7	—	0.07	0.02	—	—	0.5
	中学校	〃 110	394	6.7	1.0	6	25	0.9	—	0.09	0.02	—	—	0.6
ごはん (減量)	低学年	〃 60	215	3.7	0.5	3	14	0.5	—	0.05	0.01	—	—	0.3
	中学年	〃 70	251	4.3	0.6	4	17	0.6	—	0.06	0.01	—	—	0.4
	高学年	〃 80	286	4.9	0.7	4	20	0.6	—	0.06	0.02	—	—	0.4
	中学校	〃 100	358	6.1	0.9	5	25	0.8	—	0.08	0.02	—	—	0.5
食パン コッペパン	低学年	小麦粉 50	231	6.8	3.8	31	14	0.5	—	0.08	0.07	—	0.9	1.5
	中学年	〃 60	275	8.1	4.5	37	16	0.5	—	0.09	0.08	—	1.1	1.7
	高学年	〃 70	322	9.5	5.3	43	20	0.6	—	0.10	0.09	—	1.3	2.0
	中学校	〃 85	392	11.5	6.4	52	23	0.8	—	0.13	0.12	—	1.5	2.4
黒糖パン	低学年	〃 50	246	6.9	3.8	49	16	0.9	—	0.08	0.08	—	0.9	1.5
	中学年	〃 60	294	8.3	4.5	58	20	0.9	—	0.09	0.09	—	1.1	1.7
	高学年	〃 70	343	9.7	5.3	68	23	1.1	—	0.11	0.10	—	1.3	2.0
	中学校	〃 85	416	11.7	6.4	82	29	1.4	—	0.14	0.12	—	1.5	2.5
1/2パン (黒糖パン)	低学年	〃 25	123	3.5	1.9	24	8	0.4	—	0.03	0.04	—	0.5	0.8
	中学年	〃 30	144	4.1	2.3	28	9	0.5	—	0.05	0.04	—	0.5	0.9
	高学年	〃 35	172	4.8	2.6	34	12	0.5	—	0.05	0.04	—	0.6	1.0
	中学校	〃 45	220	6.2	3.4	43	14	0.7	—	0.07	0.06	—	0.8	1.3
おさつパン	低学年	〃 50	262	7.0	4.2	39	19	0.6	1	0.10	0.07	4	0.9	1.8
	中学年	〃 60	310	8.3	4.6	46	23	0.7	1	0.11	0.08	5	1.1	2.1
	高学年	〃 70	361	9.8	5.4	54	27	0.9	1	0.13	0.10	5	1.3	2.4
	中学校	〃 85	439	11.8	6.6	65	33	1.0	1	0.16	0.12	6	1.5	3.0
ライ麦パン	低学年	小麦粉 35.0 ライ麦 7.5 全粒粉 7.5	227	6.6	3.8	32	20	0.7	—	0.11	0.09	—	0.9	2.8
	中学年	小麦粉 42.0 ライ麦 9.0 全粒粉 9.0	272	7.9	4.5	38	25	0.8	—	0.13	0.11	—	1.1	3.4
	高学年	小麦粉 49.0 ライ麦 10.5 全粒粉 10.5	317	9.2	5.4	45	29	1.0	—	0.15	0.09	—	1.3	4.0
	中学校	小麦粉 60 ライ麦 12.8 全粒粉 12.8	386	11.2	6.5	54	36	1.1	—	0.18	0.11	—	1.5	4.9
レーズンパン	低学年	小麦粉 50	254	7.0	3.8	36	16	0.7	—	0.09	0.07	—	0.9	1.8
	中学年	〃 60	303	8.3	4.5	42	20	0.7	—	0.10	0.08	—	1.1	2.1
	高学年	〃 70	354	9.8	5.3	50	23	0.8	—	0.11	0.09	—	1.3	2.4
	中学校	〃 85	429	11.8	6.4	59	29	1.1	—	0.15	0.11	—	1.5	3.0
パンプキンパン	低学年	〃 50	246	7.1	3.8	33	18	0.6	54	0.09	0.08	6	0.9	2.2
	中学年	〃 60	294	8.4	4.6	39	22	0.6	65	0.10	0.10	7	1.1	2.5
	高学年	〃 70	343	9.9	5.4	46	26	0.7	76	0.11	0.11	8	1.3	3.0
	中学校	〃 85	417	11.9	6.5	55	32	0.9	93	0.15	0.14	10	1.5	3.7
アプリコットジャム	全学年	15	31	0.1	—	2	1	—	9	—	—	—	—	0.2
いちごジャム	小学校	15	30	0.1	—	2	1	0.1	—	—	—	2	—	0.2
	中学校	20	39	0.1	—	2	2	0.1	—	—	—	2	—	0.2
マーマレード	全学年	15	29	—	—	3	1	—	1	—	—	1	—	0.2
ブルーベリージャム	小学校	15	27	0.1	—	1	1	—	—	—	—	—	—	0.6
	中学校	20	36	0.1	0.1	2	1	0.1	—	0.01	—	1	—	0.9
りんごジャム	小学校	15	32	—	—	1	—	—	—	—	—	—	—	0.1
	中学校	20	43	—	—	1	—	—	—	—	—	—	—	0.2
バター	小学校	5	37	—	4.1	1	—	—	26	—	—	—	0.1	—
	中学校	7	52	—	5.7	1	—	—	36	—	—	—	0.1	—
ソフトマーガリン	全学年	8	62	—	6.7	1	—	—	2	—	—	—	0.1	—