３．食品群別摂取状況

（１）小学校５年生

平日は、休日と比べ摂取量の多い食品群が多い。

	男子		女子	
	平日	休日	平日	休日
	摂取量（g）	摂取量（g）	摂取量（g）	摂取量（g）
穀類	410	452	388	416
種実類	3	2	4	2
いも類	53	39	56	42
砂糖類	5	3	4	4
菓子類	45	48	43	50
油脂類	9	10	10	10
豆類	44	30	44	28
果実類	64	76	80	89
緑黄色野菜	65	49	66	55
その他の野菜	130	103	127	103
きのこ類	11	6	10	9
海藻類	4	3	3	3
調味し好飲料	133	174	135	193
魚介類	74	46	76	50
肉類	84	101	77	87
卵類	32	37	30	37
乳類	329	144	323	131

・平日は休日に比べ、いも類、豆類、緑黄色野菜、その他の野菜、魚介類、乳類の摂取量が多い。
・休日は平日に比べ、穀類、果実類、調味し好飲料、肉類の摂取量が多い。
・乳類の摂取量は平日と比べ休日は半分以下である。
・魚介類と肉類を比較するといずれも肉類の摂取量が多く、特に休日の差が大きい。

（２）中学校２年生

平日は、休日に比べ摂取量の多い食品群が多い。
給食有は、給食無と比べ摂取量の多い食品群が多い。

	男子			女子		
	平日		休日	平日		休日
	摂取量(g)		摂取量(g)	摂取量(g)		摂取量(g)
	給食有	給食無		給食有	給食無	
穀類	571	613	581	452	437	434
種実類	2	1	2	2	2	2
いも類	67	53	42	65	42	35
砂糖類	5	5	5	5	3	4
菓子類	52	39	41	58	28	52
油脂類	14	16	13	13	13	11
豆類	34	29	29	21	30	28
果実類	70	67	74	94	87	95
緑黄色野菜	66	64	46	68	65	52
その他の野菜	154	118	104	138	105	101
きのこ類	16	7	8	18	7	9
海藻類	3	2	3	3	3	2
調味し好飲料	157	157	178	150	124	181
魚介類	60	54	55	51	46	48
肉類	121	141	117	104	100	92
卵類	29	54	42	33	49	40
乳類	347	131	150	318	115	126

- 平日は休日に比べ、いも類、菓子類、油脂類、緑黄色野菜、その他の野菜、きのこ類、魚介類、肉類、乳類の摂取量が多い。
- 休日は平日と比べ、調味し好飲料の摂取量が多い。
- 魚介類と肉類を比較すると、いずれも肉類の摂取量が多い。
- 給食有は給食無に比べ、乳類の摂取量が多い。

※給食有は給食実施校、給食無は給食未実施校を表す。