



平成30年10月分 京都市立総合支援学校給食献立表 〈中学部・高等部〉



京都市立総合支援学校校長会
京都市教育委員会

※食材の単位は(g)です。

月日	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	9日(火)
栄養量	エネルギー864kcal,たんぱく質36.6g	エネルギー844kcal,たんぱく質39.5g	エネルギー846kcal,たんぱく質39.4g	エネルギー746kcal,たんぱく質35g	エネルギー797kcal,たんぱく質35.9g	エネルギー749kcal,たんぱく質30.7g
献立	①ビビンバ(麦ごはん) 牛乳 ②にんじんしりしり ③わかめスープ	ごはん 牛乳 ①肉豆腐 ②小松菜のおかか煮 ③みそ汁 ④じゃことこんぶの佃煮	コッペパン 牛乳 ①大豆と鶏肉のトマト煮 ②ソース焼そば ③コンソメスープ	麦ごはん 牛乳 ①たらの野菜あんかけ ②ひじきの炒り煮 ③のっぺい汁	ごはん 牛乳 ①豚肉と厚あげのカレー炒め ②煮びたし ③かまぼこのすまし汁	麦ごはん 牛乳 ①ブルコギ ②ナムル ③とうふと青菜のスープ
おかずの内容	①豚ひき肉(51.75)しょうが(0.23)ひまわり油(0.58)ガーリックパウダー(0.23)赤みそ(3.22)さとう(1.27)すりごま(1.15)本みりん(1.38)料理酒(1.27)こいくちしょうゆ(0.69)鶏卵(46)食塩(0.23)けずりふし(0.15)片くり粉(0.46)ひまわり油(0.6)ほうれん草(63.25)大豆もやし(23)すりごま(1.15)ごま油(0.58)うすくちしょうゆ(3.45)コチジャン(1.15) ②にんじん(30)まぐろフレーク(15)ひまわり油(0.5)食塩(0.1)こしょう(0.01)うすくちしょうゆ(1) ③わかめ(3)たまねぎ(30)チキンスープ(15)料理酒(1)食塩(0.4)こしょう(0.01)うすくちしょうゆ(2.3)	①牛肉(49.5)たまねぎ(55)焼き豆腐(77)にんじん(5.5)白ねぎ(11)ひまわり油(1.1)さとう(2.91)料理酒(1.32)こいくちしょうゆ(9.51) ②小松菜(60)花かつお(0.7)本みりん(0.9)こいくちしょうゆ(2)だし昆布(0.2) ③じゃがいも(20)たまねぎ(15)けずりふし(1.4)信州みそ(6)赤みそ(4) ④しらすぼし(10)細切こんぶ(1.5)本みりん(2)こいくちしょうゆ(1)三温糖(0.3)ひまわり油(0.1)けずりふし(0.2)	①大豆(24.2)鶏肉(33)たまねぎ(60.5)にんじん(11)ホールトマト(缶)(24.2)ひまわり油(1.1)トマトケチャップ(4.95)ウスターソース(2.09)食塩(0.55)こしょう(0.02)ローリエ(0.02) ②中華めん(45)ひまわり油(0.2)豚肉(10)にんじん(5)キャベツ(20)ピーマン(5)ひまわり油(0.2)ウスターソース(9)パセリ(3)オスターソース(2)食塩(0.2)こしょう(0.01)ガーリックパウダー(0.02)さとう(0.2) ③たまねぎ(50)セロリ(10)パセリ(0.5)チキンスープ(15)うすくちしょうゆ(2.3)食塩(0.5)こしょう(0.01)	①たら(70)料理酒(1.4)うすくちしょうゆ(1.4)米粉(2.1)片くり粉(3.5)ひまわり油(1.4)たまねぎ(44)にんじん(11)三度豆(5.5)干しいたけ(1.1)片くり粉(1.1)さとう(0.77)うすくちしょうゆ(1.1)こいくちしょうゆ(3.3)しょうが(1.76)けずりふし(0.88) ②ひじき(4)にんじん(5)ひまわり油(0.4)三温糖(0.8)本みりん(2.4)こいくちしょうゆ(3.84)けずりふし(0.96) ③鶏肉(15)里いも(20)絹ごし豆腐(20)ごぼう(12)ひまわり油(0.5)料理酒(1)けずりふし(1)だし昆布(0.8)青ねぎ(5)こいくちしょうゆ(2.4)うすくちしょうゆ(2.4)食塩(0.2)	①厚あげ(55)三温糖(1.1)こいくちしょうゆ(2.2)けずりふし(1.1)豚肉(38.5)たまねぎ(38.5)にんじん(11)ひまわり油(1.1)しょうが(0.44)食塩(0.11)こしょう(0.02)トウバンジャン(0.11)カレー粉(0.33)さとう(0.55)こいくちしょうゆ(2.75)料理酒(1.1)米酢(1.1) ②ほうれん草(60)ゆば(10)にんじん(5)さとう(0.5)本みりん(1.2)うすくちしょうゆ(2)こいくちしょうゆ(1)けずりふし(0.2) ③かまぼこ(10)小松菜(20)食塩(0.2)うすくちしょうゆ(3.2)けずりふし(1)だし昆布(0.8)	①豚肉(55)にんにく(0.33)さとう(0.55)料理酒(1.21)こしょう(0.02)こいくちしょうゆ(2.75)ごま油(0.55)たまねぎ(38.5)にんじん(11)にら(11)まいたけ(11)いりごま(2.2)ひまわり油(0.55)さとう(0.55)こいくちしょうゆ(3.3) ②切干大根(5)けずりふし(0.3)さとう(0.72)うすくちしょうゆ(2.16)にんじん(5)水菜(10)ごま油(0.8)さとう(0.8)うすくちしょうゆ(2.5)米酢(1.5) ③絹ごし豆腐(20)小松菜(25)たまねぎ(10)しょうが(0.5)けずりふし(1.6)料理酒(1)うすくちしょうゆ(3.5)食塩(0.3)片くり粉(1)
後期食	①けずりふしなし、ひまわり油なし 大豆もやし→もやし、 ねりごま	①牛肉→牛ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉 ②中華めん→中華乾めん、 豚肉→豚ひき肉	①たまねぎ、米粉なし、 ひまわり油なし ③鶏肉→鶏ひき肉	①豚肉→豚ひき肉	①豚肉→豚ひき肉、 いりごま→ねりごま
中期食	①けずりふしなし、ひまわり油なし 大豆もやし→もやし、 すりごま→ねりごま	①牛肉→牛ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉 ②中華めん→中華乾めん、 豚肉→豚ひき肉	①たまねぎ、米粉なし、 ひまわり油なし ③鶏肉→鶏ひき肉	①豚肉→豚ひき肉	①豚肉→豚ひき肉、 いりごま→ねりごま
初期食	①けずりふしなし、ひまわり油なし 大豆もやし→もやし、 すりごま→ねりごま	①牛肉→牛ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉 ②中華めん→中華乾めん、 豚肉→豚ひき肉	①たまねぎ、米粉なし、 ひまわり油なし ③鶏肉→鶏ひき肉	①豚肉→豚ひき肉	①豚肉→豚ひき肉、 いりごま→ねりごま

月日	10日(水)	11日(木)	12日(金)	15日(月)	16日(火)	17日(水)
栄養量	エネルギー835kcal,たんぱく質37.6g	エネルギー818kcal,たんぱく質31.5g	エネルギー822kcal,たんぱく質44.1g	エネルギー853kcal,たんぱく質43.2g	エネルギー737kcal,たんぱく質34.2g	エネルギー845kcal,たんぱく質32.6g
献立	黒糖コッペパン 牛乳 ①ホキのトマトソース焼き ②野菜のマリネ ③パンプキンチャウダー	ごはん 牛乳 ①和風あんかけオムレツ ②ひじき豆 ③野菜の沢煮わん	麦ごはん 牛乳 ①なま節と厚あげのたき合わせ ②ほうれん草ともやしのごまあえ ③むらくも汁	ごはん 牛乳 ①平天とこんにゃくの煮つけ ②白菜の蒸し煮ポン酢ジュレがけ ③さつまいものみそ汁 ④いりじゃこ	麦ごはん 牛乳 ①あじのおろし煮 ②大根葉とにんじんの炒め物 ③金時豆の甘煮 ④きのこのすまし汁	味つけコッペパン 牛乳 ①とうふのミートグラタン ②ひじきのソテー ③オニオンスープ
おかずの内容	①ホキ(70)料理酒(2.8)食塩(0.28)こしょう(0.02)米粉(2.1)片くり粉(3.5)ひまわり油(1.4)たまねぎ(44)ホールトマト(缶)(27.5)トマトケチャップ(16.5)ウスターソース(0.88)食塩(0.17)こしょう(0.02)オレガノ(0.02) ②キャベツ(60)にんじん(5)コーン(10)ひまわり油(1)さとう(0.8)食塩(0.6)こしょう(0.01)米酢(2.5) ③鶏肉(10)たまねぎ(30)かぼちゃ(40)にんじん(10)パセリ(0.5)チキンスープ(20)ひまわり油(1)バター(1.5)小麦粉(2)スキムミルク(5)食塩(0.6)こしょう(0.01)	①豚ひき肉(16.5)たまねぎ(33)にんじん(11)じゃがいも(27.5)ひまわり油(0.88)こいくちしょうゆ(3.3)うすくちしょうゆ(1.1)さとう(1.21)本みりん(1.98)鶏卵(60.5)牛乳(11)青ねぎ(3.3)うすくちしょうゆ(2.75)だし昆布(0.55)片くり粉(1.65) ②大豆(7)ひじき(5)ひまわり油(0.5)三温糖(1.44)本みりん(2.74)こいくちしょうゆ(4.56)けずりふし(0.6) ③ごぼう(15)たまねぎ(10)にんじん(10)えのきだけ(5)けずりふし(1.4)みつば(3)料理酒(1)食塩(0.4)うすくちしょうゆ(3.6)片くり粉(1)	①なま節(44)厚あげ(44)さとう(3.85)本みりん(3.3)料理酒(4.95)こいくちしょうゆ(2.75)うすくちしょうゆ(3.3)三度豆(11)さとう(0.22)うすくちしょうゆ(0.44) ②ほうれん草(65)もやし(20)にんじん(5)すりごま(3.5)ねりごま(1)本みりん(1.7)こいくちしょうゆ(3.4)けずりふし(0.2) ③鶏卵(35)もすく(15)食塩(0.3)うすくちしょうゆ(3)片くり粉(1)けずりふし(1)だし昆布(0.8)	①平天(39.6)板こんにゃく(19.8)鶏肉(26.4)にんじん(13.2)三度豆(13.2)三温糖(0.88)本みりん(2.02)こいくちしょうゆ(3.49) ②はくさい(70)豚肉(30)料理酒(1.5)うすくちしょうゆ(2)けずりふし(0.2)ゆず(果汁)(8)こいくちしょうゆ(7)さとう(3)料理酒(7)粉寒天(0.2) ③さつまいも(20)たまねぎ(15)油あげ(10)けずりふし(1.4)信州みそ(6)赤みそ(4) ④しらすぼし(15)しょうが(1)本みりん(1)こいくちしょうゆ(0.4)料理酒(1)	①あじ(70)食塩(0.14)料理酒(1.4)だいこんおろし(49.5)青ねぎ(3.3)料理酒(3.85)こいくちしょうゆ(1.32)うすくちしょうゆ(3.85)さとう(1.65)本みりん(0.83)だし昆布(0.66)片くり粉(0.55) ②大根葉(40)にんじん(10)ひまわり油(0.5)食塩(0.2)うすくちしょうゆ(1.5)本みりん(1.1)料理酒(0.5) ③金時豆(12)三温糖(4)うすくちしょうゆ(0.8) ④ちくわ(5)えのきだけ(5)しいたけ(8)けずりふし(1)だし昆布(0.8)みつば(3)食塩(0.3)うすくちしょうゆ(3)	①とうふ(77)豚ひき肉(22)にんにく(0.55)たまねぎ(33)マッシュルーム(5.5)小麦粉(3.3)バター(2.2)トマトケチャップ(8.8)ホールトマト(缶)(16.5)ウスターソース(3.3)ピザ用チーズ(11) ②ひじき(2)にんじん(10)コーン(15)三度豆(10)ひまわり油(1)さとう(0.44)食塩(0.22)こしょう(0.01)うすくちしょうゆ(1.32) ③たまねぎ(50)ひまわり油(0.5)チキンスープ(18)こいくちしょうゆ(0.5)うすくちしょうゆ(2)食塩(0.4)こしょう(0.01)
後期食	①米粉なし、ひまわり油なし ③鶏肉→鶏ひき肉			①板こんにゃくなし、鶏肉→鶏ひき肉 ②豚肉→豚ひき肉 ③油あげ→絹ごし豆腐	②ほうれん草	
中期食	①米粉なし、ひまわり油なし ③鶏肉→鶏ひき肉		②すりごまなし	①板こんにゃくなし、鶏肉→鶏ひき肉 ②豚肉→豚ひき肉 ③油あげ→絹ごし豆腐	②ほうれん草	
初期食	①米粉なし、ひまわり油なし ③鶏肉→鶏ひき肉		②すりごまなし	①板こんにゃくなし、鶏肉→鶏ひき肉 ②豚肉→豚ひき肉 ③油あげ→絹ごし豆腐	②ほうれん草	





月日	18日(木)	19日(金)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)
栄養量	エネルギー789kcal,たんぱく質35.8g	エネルギー819kcal,たんぱく質31.7g	エネルギー851kcal,たんぱく質36.4g	エネルギー845kcal,たんぱく質42.6g	エネルギー824kcal,たんぱく質35g	エネルギー775kcal,たんぱく質34.1g
献立	ごはん 牛乳 ①さわらの照り焼き ②小松菜と切干大根のごまあえ ③かきたま汁	麦ごはん 牛乳 ①肉じゃが(カレー味) ②ほうれん草と白菜の土佐酢あえ ③なめこにうゆめん	ごはん 牛乳 ①さばのしょうが煮 ②たこのつまみあげ ③豚汁	ミルクコッペパン 牛乳 ①チキンのチーズ焼き ②小松菜のソテー ③野菜のスープ煮 ④ヨーグルト	麦ごはん 牛乳 ①家常豆腐 ②大根葉とじゃこの炒め物 ③中華コーンスープ	ごはん 牛乳 ①赤魚のつけ焼き ②里いものごまみそかけ ③キャベツの吉野汁
おかずの内容	①さわら(70)本みりん(0.7) 料理酒(0.56) 三温糖(0.4) さいしよ(1.26) 本みりん(1.32) 料理酒(1.1) 三温糖(0.77) さいしよ(2.64) コンスターチ(1) ②切干大根(4) にんじん(5) 三温糖(0.96) 本みりん(1.32) うすくしよ(3.36) けずりぶし(0.6) 小松菜(50) すりごま(3.5) ねりごま(1) うすくしよ(1.1) けずりぶし(0.1) ③鶏卵(20) 絹ごし豆腐(30) みつば(3) 食塩(0.3) うすくしよ(3) 片くり粉(1) けずりぶし(1) だし昆布(0.8)	①豚肉(49.5) じゃがいも(99) たまねぎ(38.5) ひまわり油(1.1) 三温糖(2.2) 料理酒(2.2) カレー粉(0.44) さいしよ(6.6) ②ほうれん草(35) はくさい(50) にんじん(5) 花かつお(1) 本みりん(1.3) さいしよ(2.7) うすくしよ(0.5) 米酢(1.5) だし昆布(0.2) ③そうめん(10) たまねぎ(25) なめこ(10) 豆苗(15) うすくしよ(3) 食塩(0.5) 本みりん(0.3) けずりぶし(1) だし昆布(0.8)	①さば(70) しょうが(0.5) 三温糖(1.2) 料理酒(2.4) さいしよ(2.7) ②たこ(10) キャベツ(15) 青ねぎ(3) 小麦粉(10) 片くり粉(1) 青のり(0.1) ひまわり油(5) さとう(0.7) パーキューソース(3.5) ウスターソース(2.5) ③豚肉(10) だいこん(20) たまねぎ(20) ごぼう(8) にんじん(5) けずりぶし(1.4) 赤みそ(10)	①鶏肉(78) 食塩(0.47) さいしよ(0.02) たまねぎ(23.4) ピザ用チーズ(15.6) トマトケチャップ(7.8) ②小松菜(65) コーン(15) ひまわり油(0.7) 食塩(0.2) さいしよ(0.01) うすくしよ(1.1) ③じゃがいも(20) たまねぎ(20) にんじん(10) キャベツ(55) パセリ(0.9) チキンスープ(17) 食塩(0.4) さいしよ(0.01) うすくしよ(2.6) ④ヨーグルト1個(80)	①厚あげ(55) 三温糖(1.1) さいしよ(2.2) けずりぶし(1.1) 豚肉(33) たまねぎ(27.5) にんじん(11) 青ねぎ(5.5) にんにく(0.22) たけのこ(缶)(16.5) ひまわり油(1.32) 赤みそ(2.75) さとう(1.1) オイスターソース(1.1) トウバンジャン(0.11) さいしよ(1.76) 片くり粉(1.1) ②大根葉(45) しらすぼし(4) ひまわり油(1) 本みりん(1.1) 料理酒(0.5) さいしよ(1.5) ③鶏卵(20) たまねぎ(20) にんじん(5) カルメーン(缶)(20) チキンスープ(15) 食塩(0.4) うすくしよ(2.3) 片くり粉(1)	①赤魚(70) しょうが(0.48) 本みりん(1.08) 料理酒(0.96) 三温糖(0.72) さいしよ(2.28) 本みりん(1.32) 料理酒(1.1) 三温糖(0.77) さいしよ(2.64) コンスターチ(1) ②里いもの(40) 三温糖(1) うすくしよ(2) けずりぶし(0.5) 鶏ひき肉(15) ひまわり油(0.3) たまねぎ(10) 赤みそ(5) さいしよ(2) さとう(3) 本みりん(2) 料理酒(2) いらごま(1) ③キャベツ(40) にんじん(10) 絹ごし豆腐(20) けずりぶし(1.4) 本みりん(0.6) 食塩(0.3) うすくしよ(3.5) 片くり粉(2)
後期食		①豚肉→豚ひき肉	②ひまわり油(揚げ物用)なし ③豚肉→豚ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉, 片くり粉	①豚肉→豚ひき肉 ②ほうれん草	②いらごま→ねりごま
中期食	②すりごまなし	①豚肉→豚ひき肉	②ひまわり油(揚げ物用)なし ③豚肉→豚ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉, 片くり粉	①豚肉→豚ひき肉 ②ほうれん草	②いらごま→ねりごま
初期食	②すりごまなし	①豚肉→豚ひき肉	②ひまわり油(揚げ物用)なし ③豚肉→豚ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉, 片くり粉	①豚肉→豚ひき肉 ②ほうれん草	②いらごま→ねりごま

月日	26日(金)	29日(月)	30日(火)	31日(水)
栄養量	エネルギー815kcal,たんぱく質29.4g	エネルギー872kcal,たんぱく質28.9g	エネルギー818kcal,たんぱく質36g	エネルギー753kcal,たんぱく質39g
献立	麦ごはん 牛乳 ①八宝菜 ②大学いも ③チンゲン菜のミルクスープ	ごはん 牛乳 ①チキンカレー ②野菜のフレンチソースあえ ③パインゼリー	麦ごはん 牛乳 ①豚肉と大豆のみそ炒め ②切干大根の煮つけ ③ふのすまし汁 ④ひじきの煮つけ	①さけときのこのスパゲティ 牛乳 ②小松菜と卵のソテー ③ほうれん草とベーコンのスープ ④パンキンマフィン
おさずの内容	①豚肉(33) いちか(22) 料理酒(1.1) にんじん(11) はくさい(71.5) しょうが(0.99) 三度豆(5.5) 干しいたけ(0.88) たけのこ(缶)(16.5) ひまわり油(1.1) 食塩(0.22) さいしよ(2.2) うすくしよ(2.75) 片くり粉(2.75) ②さつまいも(50) ひまわり油(揚げ物用)(1.5) さとう(7) 黒ごま(0.2) ③フランクフルト(5) チンゲン菜(20) たまねぎ(40) 牛乳(30) チキンスープ(15) しょうが(0.2) 食塩(0.8) さいしよ(0.01) 片くり粉(0.5)	①鶏肉(40.25) ガリックパウダー(0.12) さいしよ(0.02) じゃがいも(63.25) たまねぎ(69) にんじん(17.25) しょうが(0.58) ひまわり油(1.15) ひまわり油(1.15) パター(4.6) 小麦粉(6.9) カレー粉(0.92) スkimミルク(5.75) チーズ(5.75) トマトピューレ(6.9) フルーツチャツネ(2.88) パーキューソース(5.75) ウスターソース(2.3) 食塩(1.04) オールスパイス(0.04) さいしよ(1.96) ローリエ(0.02) ②キャベツ(55) にんじん(10) プロックリー(15) ひまわり油(1) さとう(0.8) 食塩(0.6) さいしよ(0.01) 米酢(2.5) ③パインゼリー1個(50)	①豚肉(27.5) さいしよ(1.43) 料理酒(1.43) 大豆(16.5) ほうれん草(33) にんじん(11) まいたけ(11) しょうが(0.55) にんにく(0.55) ひまわり油(1.1) 料理酒(1.98) さとう(1.19) さいしよ(1.98) コチジャン(0.99) 赤みそ(3.47) ②切干大根(6) 平天(8) にんじん(5) 三度豆(5) 三温糖(1.44) うすくしよ(3.6) けずりぶし(2.4) ③切りふ(3) けずりぶし(1) だし昆布(0.8) 青ねぎ(3) 食塩(0.3) うすくしよ(3) ④ひじき(5) 油あげ(9.6) ひまわり油(0.4) 三温糖(0.77) 本みりん(2.21) さいしよ(3.08) けずりぶし(0.96)	①スパゲティ(72) さけペースト(21.6) 鶏ひき肉(43.2) しょうが(1.08) 料理酒(1.8) 食塩(0.24) 片くり粉(1) たまねぎ(78) しめじ(14.4) しいたけ(14.4) エリンギ(14.4) パセリ(0.96) にんにく(0.6) チキンスープ(21.6) オリーブ油(0.96) 食塩(1.44) さいしよ(0.02) うすくしよ(4.32) ②小松菜(60) 鶏卵(20) ひまわり油(0.5) ひまわり油(0.5) ひまわり油(1) 食塩(0.1) さいしよ(0.01) うすくしよ(2) ③ベーコン(5) ほうれん草(20) にんじん(5) たまねぎ(20) チキンスープ(15) うすくしよ(2) 食塩(0.7) さいしよ(0.01) ④パンキンマフィン(25)
後期食	①豚肉→豚ひき肉 ②ひまわり油(揚げ物用)なし 黒ごま→すりごま	①鶏肉→鶏ひき肉 チーズ→ピザ用チーズ	①豚肉→豚ひき肉 ④油あげ→厚あげ	①ひまわり油 ②片くり粉
中期食	①豚肉→豚ひき肉 ②ひまわり油(揚げ物用)なし 黒ごまなし	①鶏肉→鶏ひき肉 チーズ→ピザ用チーズ	①豚肉→豚ひき肉 ④油あげ→厚あげ	①ひまわり油 ②片くり粉 ④豆乳
初期食	①豚肉→豚ひき肉 ②ひまわり油(揚げ物用)なし 黒ごまなし	①鶏肉→鶏ひき肉 チーズ→ピザ用チーズ	①豚肉→豚ひき肉 ④油あげ→厚あげ	①ひまわり油 ②片くり粉 ④豆乳

五感を使って味わおう

さまざまな作物が実りの季節を迎えます。秋は、「食欲の秋」というように、旬のおいしい食べ物がたくさん出回ります。どんな味や香りがするかなど、意識して食べてみましょう。五感を使って味わうことで、満足感につながります。

目=視覚

色・形・大きさ

耳=聴覚

噛んだときの音

鼻=嗅覚

におい・風味

歯や舌=触覚

温度・歯ごたえ
舌触り・辛み

舌=味覚

甘味・酸味
苦味・塩味
うま味

10月は「食品ロス削減月間」です!

できるだけ使いきる、食べきるようにして、
食べ物のもったいないをなくしましょう。

環境政策局からのお知らせ

*栄養量は、普通食の1食分のエネルギー量とたんぱく質量を記載しています。

*献立は、諸事情により一部変更する場合があります。
*休日に学校行事等がある場合、原則的に代休日の献立が当日の献立となります。



この印刷物が不要になれば「雑がみ」として古紙回収等へ!