

くろしおっ子の学校給食

春キャベツの和え物



●材料(4人分)●

春キャベツ	100g
ほうれん草	50g
にんじん	15g
カニカマ	10g
鶏卵	1個
サラダ油	適量
濃口醤油	4.4g
薄口醤油	4.8g
砂糖	3.6g
ごま油	0.4g

春キャベツは、3月～5月に出来る巻きがゆるやかなキャベツです。葉がやわらかくて、適度に歯ごたえがあるため、生食に向いています。菜の花が手に入れば、ほうれん草を菜の花に代えると、より春らしい和え物になりますよ。

〔作り方〕

- ①春キャベツ、ほうれん草はきれいに洗って、食べやすい大きさに切る。にんじんは洗って皮をむき、いちょう切りにする。
- ②切った野菜は、かるくボイルして、水気を切る。
- ③カニカマは手でほぐし、鶏卵は器に割り入れてほぐし、フライパンで炒り卵にする。
- ④調味料を和えておく。
- ⑤②と③と④を和えて、できあがり。

○お問い合わせ

大方学校給食センター ☎31-3201(直通)
佐賀学校給食センター ☎55-2166(直通)

土佐西南パークゴルフ協会 2月月例杯

日時:2月18日 場所:土佐西南黒潮パークゴルフ場
集合:午前9時 開始:午前9時半

成績	氏名	A-1	B-1	小計	A-2	B-2	HC	総計
優勝	松田 哲	26	29	55	22	27		104
準優勝	小野真人	24	27	51	26	27	1	105
3位	宮崎安男	25	28	53	25	28		106
4位	三吉精二	26	30	56	28	28	-4	108
5位	峰岸広美	27	25	52	28	25	4	109
6位	宮川正幹	25	30	55	27	28	1	111
7位	茶畑すみ子	27	31	58	26	29	-2	111
8位	川瀬和子	30	28	58	27	30	-4	111
9位	尾崎良二	25	28	53	22	29	8	112
10位	西地 裕	26	27	53	27	27	5	112

ベストスコア: Aコース 22点 — 尾崎良二、松田哲
Bコース 25点 — 峰岸広美
ホールインワン: Aコース 2番 尾崎良二、宮川正意、三吉精二
ベストグロス: 104点 松田哲、小野真人、尾崎良二

※総合計同点、カウントバック方式とする。

※カウントバックの優先順位は、合計・計・2小計・B2・A2・1小計・B1・A1とする。



IT'S WONDERFUL KUROSHIO TOWN

黒潮町ケーブルテレビ 3月番組予定表

町議会・県議会を生中継!!

番組	放送時間
番組案内	6:00 10:30 15:00 19:30
IWK NEWS	6:05 10:35 15:05 19:35
おしえて食改さん	6:20 10:50 15:20 19:50
黒潮町版健康体操～ロコロコ体操～	6:30 11:00 15:30 20:00
行政チャンネル	6:45 11:15 15:45 20:15
防災チャンネル	6:55 11:25 15:55 20:25
えいちや! 知っ得! くろしお町	7:05 11:35 16:05 20:35
耳をすまして	7:15 11:45 16:15 20:45
図書館どうでしょう	7:30 12:00 16:30 21:00
ザ☆黒潮人	7:35 12:05 16:35 21:05
お話玉手箱	7:50 12:20 16:50 21:20
くろしお☆チルドレン	8:05 12:35 17:05 21:35
JCC三人娘が行く	8:15 12:45 17:15 21:45
サイエンスチャンネル	8:25 12:55 17:25 21:55
Kochi on TV!	8:40 13:10 17:40 22:10
片さんのFish!おふ	9:40 14:10 18:40 23:10
ショッピングチャンネル	24:00～6:00

IWKTV加入についてのお問い合わせは
光ネットワークサービスセンター まで
営業時間 9:00～17:00(土・日・祝日・年末年始を除く)

0800-200-1373

番組内容の更新は、毎週水曜日の15:00です。

お知らせ

◆黒潮町議会 平成29年3月定

議会日程 3月10日(金)～23日(木)※予定
中継時間 9:00～議会終了まで
再放送 ①中継翌日19:00～議会終了まで
②3月25日(土)～30日(木)
9:00・19:00～議会終了まで
※議会運営委員会の結果により、議会日程は変更となる場合があります。

◆高知県議会生中継 平成29年2月定例会

放送日・内容
3月 1日(水)～3月3日(金) 質疑並びに一般質問
3月 6日(月)～3月7日(火) 質疑並びに一般質問
3月17日(金) 委員長報告、採決、閉会
放送時間 午前10:00～議会終了まで

注) 放送内容などは予告なく変更する場合があります。「電子番組表」で正確な内容が確認できます。

IWKTVの放送時間・番組などに関するお問い合わせは 黒潮町役場 本庁 情報防災課 情報推進係 または IWKTV制作室まで
【情報推進係】 ☎43-2188 | 【IWKTV制作室】 ☎43-0500
(課直通)