

# くろしおっ子の学校給食

## 土佐漬け



### ●材料(4人分)●

- きゅうり 3本
- 塩 小さじ1/2
- にんじん 12g
- かつお節 4g
- しょうが 2g
- 酢 大さじ1強
- ゆず酢 大さじ1弱
- 砂糖 大さじ2
- 薄口しょうゆ 大さじ1

土佐漬けは調理法も簡単で、お家でも作りやすいメニューです。給食でも人気があります。夏は気温が高くなり、食欲も落ちてきますが、きゅうりは体温を下げる働きがあります。これからの時期にぴったりなので、ぜひ作ってみてください。

### 【作り方】

- ①きゅうりは約4cmの長さに切り、それを4等分する。
- ②切ったきゅうりに塩を振り、おもしろして水分を出す。
- ③にんじんを千切りにしてゆでておく。しょうがはおろしておく。
- ④きゅうりの水分が出たら、③のにんじんとおろししょうが、調味料を加え、30分～1時間ほどつける。
- ⑤④にかつおぶしを入れて混ぜる。

### ○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 5月 議長杯

日時:5月21日(日) 場所:土佐西南黒潮パークゴルフ場  
集合:午前8時半 開始:午前9時

成績	氏名	A-1	B-1	小計	A-2	B-2	小計	合計	HC	総計
優勝	尾崎良二	23	26	49	23	25	48	97		97
準優勝	田中誠二	24	26	50	24	26	50	100		100
3位	峰岸広美	25	26	51	26	26	52	103		103
4位	小野真人	28	26	54	26	26	52	106		106
5位	橋田香苗	25	25	50	30	26	56	106		106
6位	吉尾俊昭	25	25	50	28	28	56	106		106
7位	野村豊彦	27	28	55	28	25	53	108		108
8位	西地 裕	28	26	54	28	26	54	108		108
9位	小野みね	27	30	57	28	27	55	112	-4	108
10位	岡山哲雄	30	25	55	29	29	58	113	-4	109

ベストスコア：Aコース 23点 — 尾崎良二  
Bコース 25点 — 野村豊彦、茶畑すみ子、岡山哲雄、  
吉尾俊昭、橋田香苗、尾崎良二  
ホールインワン：Bコース 橋田香苗、植木美和子、山崎利恵

※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。



## 黒潮町ケーブルテレビ 7月番組予定表

夏の甲子園県大会を1回戦から決勝まで生中継!!

番組	放送時間
IWKTV番組 ※NEWSや役場のお知らせ、イベントの様子などをお届けします。	7:00 13:00 17:00 20:00
Kochi on TV!	10:00 15:00 19:00 22:00
片さんのFish!おふ	6:00 11:00 23:00
幡多サイクル紀行	8:35 14:35 18:35 21:35
JCC三人娘が行く!	8:45 14:45 18:45 21:45
サイエンスチャンネル	6:45 11:45 23:45
ショップチャンネル	9:00 12:00 16:00 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17:00です。

### お知らせ

#### ◆第99回全国高等学校野球選手権大会 高知大会

【日程】7月15日(土)~7月26日(水)

【再放送】中継当日の19:00~試合終了まで

【詳細】

15日・16日 開会式・1回戦 8:15~8:45~

17日 2回戦 8:45~

18日・19日 休養日

20日・21日 2回戦 8:45~9:45~

22日・23日 準々決勝 9:45~

24日 休養日

25日 準決勝 9:45~

26日 決勝・閉会式 12:45~

※雨天順延 ※予備日27日~29日

※春野球場の試合のみ放送

※休養日は順延の日数により無くなる場合があります。

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)