

くろしおっ子の学校給食

豚 丼



●材料(4人分)●

- ごはん 800g (4杯分)
- 豚もも肉スライス 240g
- 玉ねぎ 1個
- にんじん 小1/2本
- えのきだけ 1/3袋
- 糸こんにゃく 1/2袋
- ねぎ 2本程度
- サラダ油 小さじ
- だし汁 カップ1/2
- 酒 小さじ1
- 砂糖 大さじ2と1/2
- みりん 大さじ1
- 濃口しょうゆ 大さじ2と1/2

北海道帯広地方のご当地メニューを給食風にアレンジしています。豚肉のビタミンB1は、糖質をエネルギーにかえてくれる大事な栄養です。疲れをとるはたらきもあります。

【作り方】

- ①玉ねぎは薄切り、にんじんは短冊切り、ねぎは小口切り、えのきだけは石づきを落として半分の長さに切りそろえる。糸こんにゃくは水けをきった後、食べやすい長さに切りそろえる。
- ②フライパンか鍋にサラダ油を熱し、豚肉の色が変わるまでよく炒める。
- ③にんじん・玉ねぎ・糸こんにゃくを加えて炒め、だし汁とAの調味料を入れて煮る。
- ④煮汁が少なめになり全体に味がなじんだら、ねぎを散らしてごはんの上のにせる。

○お問い合わせ

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

土佐西南パークゴルフ協会 8月月例杯

日時:8月19日(土) 集合:午前8時半 開始:午前9時
場所:土佐西南黒潮パークゴルフ場

成績	氏名	A-1	B-1	小計	A-2	B-2	小計	合計	HC	総計
優勝	西地 裕	24	26	50	26	23	49	99		99
準優勝	尾崎良二	25	24	49	25	25	50	99	4	103
3位	佐田幸一	25	24	49	29	25	54	103	2	105
4位	宮川正幹	28	25	53	25	28	53	106		106
5位	植木美和子	27	28	55	26	29	55	110	-4	106
6位	篠田重義	27	28	55	29	25	54	109		109
7位	澳本 修	26	27	53	28	28	56	109		109
8位	井上梅香	27	28	55	31	27	58	113	-4	109
9位	松田 哲	29	27	56	26	29	55	111		111
10位	宮崎安男	28	28	56	26	29	55	111		111

ベストスコア：Aコース 24点 — 西地 裕
Bコース 23点 — 西地 裕
ベストグロス：99点 — 西地 裕、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。



黒潮町ケーブルテレビ 10月番組予定表

スポーツの秋!!町内運動会や高校野球を放送!!

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

◆黒潮町運動会特集

小学校 9月27日(水)~10月4日(水)
保育所 10月11日(水)~10月18日(水)

※詳しい放送時間はテレビの電子番組表か番組内のスケジュール案内でご確認ください。

◆平29年度 秋季四国地区高校野球大会 高知県予選

【放送内容】準々決勝・準決勝・三位決定戦・決勝
【放送日】9月30日(土)
10月1日(日)・14日(土)・15日(日)
【放送時間】生中継9時45分~
再放送19時00分~

◆平29年度 秋季四国地区高校野球大会

【放送内容】一回戦・準々決勝
【放送日】10月28日(土)・29日(日)
【放送時間】9時45分~

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