

くろしおっ子の学校給食

鮭の紅葉焼き



材料(4人分)

生鮭切り身
70g程度×4切れ
酒 小さじ1
塩 少々
にんじん 30g
マヨネーズ 大さじ3
アルミカップ大(ホイル) 4枚

鮭の旬は、9月～11月です。たんぱく質の吸収が他の魚より優れています。赤い色は天然の色素「アスタキサンチン」と呼ばれていて、老化防止やがんの予防につながります。鮮やかな焼き色が食欲をそそり、山の紅葉をイメージさせる、この季節にぴったりのメニューです。

【作り方】

- ① 鮭の切り身に酒と塩をふっておく。
- ② にんじんをすりおろして、マヨネーズをよく混ぜ合わせる。
- ③ アルミカップの上に鮭のせて、②の調味液をまんべんなくかける。
- ④ オープントースターで中心に火が通るまで8～9分程度焼く。

○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 10月月例杯

日時:10月25日(水) 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	小野みね	26	28	54	28	29	57	111	-4	107
準優勝	松田 哲	27	28	55	27	26	53	108		108
3位	峰岸広美	27	25	52	31	25	56	108	1	109
4位	野村豊彦	28	28	56	27	26	53	109		109
5位	植木美和子	27	30	57	29	27	56	113	-4	109
6位	橋田香苗	25	30	55	25	29	54	109	1	110
7位	森近陽一	28	29	57	30	27	57	114	-4	110
8位	西地 裕	29	28	57	26	25	51	108	4	112
9位	澳本 修	27	30	57	26	29	55	112		112
10位	小野真人	28	32	60	28	26	54	114		114

ベストスコア: Aコース 23点—宮川正幹

Bコース 25点—峰岸広美、西地 裕

ホールインワン: Aコース A4西地 裕、宮川正幹 A8野村豊彦

ベストグロス: 108点—峰岸広美、松田 哲、西地 裕

※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 12月番組予定表

年末年始特番で黒潮町の2017年を振り返る

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
ショッピングチャンネル	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

◆黒潮町議会 12月定例会

議会日程 7日(木)~15日(金) ※予定9:00~

再放送 ①中継当日の19:00~

②22日(金)~25日(月)

9:00・19:00~

※議会運営委員会の結果により、日程は変更となる場合があります。

◆高知県議会 12月定例会

放送日程 8日(金)・12日(火)・16日(土)・17日(日)・21日(木)

放送時間 10:00~

※8日(金)・16日(土)・17日(日)の放送は録画放送となります。

◆IWKTV総集編…今年の番組をまとめて放送

放送日 12月27日(水)~1月3日(水)

◆IWKNEWS SPECIAL…2017年のNEWSを一挙に放送

放送日 1月3日(水)~1月10日(水)

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