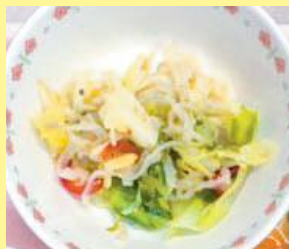


くろしおっ子の学校給食

千切大根のナムル



材料(4人分)

千切大根	28g
赤ピーマン	20g
キャベツ	80g
ごま 小さじ1 (4mg)	
酢 小さじ4 (20mg)	
うすくち醤油 小さじ1 (6mg)	
砂糖 小さじ2 (8mg)	
ごま油 小さじ1/2 (2.8mg)	

千切大根には、カルシウム、鉄分、食物繊維といった栄養素が多く含まれています。実はこの、カルシウム、鉄分、食物繊維の3つの栄養素は、普段の食事からの摂取が難しく、給食でも必要な量がなかなかとれません。この3つの栄養素を多く含む千切大根は、給食の献立をよりバランスよくしてくれる頼もしい食材です。

【作り方】

- ①千切大根は水でもどしておく。もどいたら、水気を絞って食べやすい大きさに切る。
- ②赤ピーマンとキャベツは、千切大根と長さを合わせた千切にする。ぐらぐらと沸いた湯にさっと湯通しして、水気を絞る。
- ③Aを合わせる。
- ④①と②と③を合わせて、できあがり。

○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 12月月例会

日時:12月15日(土) 午前9時30分

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	佐田幸一	27	23	50	26	28	54	104	-2	102
準優勝	尾崎良二	26	26	52	25	23	48	100	6	106
3位	篠田重義	23	25	48	26	27	53	101	5	106
4位	松田 哲	26	26	52	29	25	54	106		106
5位	筒井康夫	28	24	52	26	28	54	106		106
6位	宮川正幹	27	25	52	26	27	53	105	4	109
7位	峰岸広美	27	24	51	29	27	56	107	2	109
8位	澳本 修	26	26	52	28	28	56	108	1	109
9位	伊藤日出男	26	28	54	27	29	56	110		110
10位	野村豊彦	28	26	54	29	28	57	111		111

ベストスコア: Aコース 23点 — 篠田重義

Bコース 23点 — 尾崎良二、佐田幸一

ホールインワン: Aコース 5 毛利元強

ベストグロス: 100点 — 尾崎良二

※総合計同点の場合は、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

2019年も IWKTV をよろしくお願ひします!

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 10:00 12:00 15:00 18:00 21:00
Kochi on TV!	14:00 20:00
片さんのFish!おふ	23:00
幡多サイクル紀行	8:35 11:35 13:35 16:35 19:35 22:35
月間アニマルズ	8:45 11:45 13:45 16:45 19:45 22:45
サイエンスチャンネル	6:45 23:45
高齢者寺子屋	6:00
ショッピングチャンネル	9:00 17:00 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)

FREE 0800-200-1373

番組内容の更新は、毎週水曜日の18:00です。

お知らせ

◆IWKTV 2018総集編

IWKTVで放送した番組を総集編でお届けします!
放送予定/12月26日(水)~1月2日(水)

◆IWKNEWS SPECIAL (IWKニューススペシャル)

昨年のニュースを一挙にお届けします! IWKNEWS
で2018年を振り返ろう!
放送予定/1月2日(水)~1月9日(水)

昨年はたくさんの情報をお寄せ頂きありがとうございました。

今年も、IWKTVでは皆様からの情報をお待ちしております。

2019年も変わりなく、IWKTVをよろしくお願ひ致します。

スタッフ一同

※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 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