

くろしおっ子の学校給食

大豆とじゃこのかみかみご飯



材料(4人分)

米 1と1/2合
 ゆで大豆 60g
 かり 20g
 { 卵 1個
 { 塩 少々
 サラダ油 適量
 砂糖 大さじ1(9g)
 うすくしょうゆ 小さじ1(6g)
 みりん 少々

給食での登場回数は年に1回あるかないか、あまり多くはありませんが、大豆の歯ごたえにかちりの塩味、卵のやさしい風味があいまって、かくれたファンも多いメニューです。大豆とかちり、卵はそれぞれ異なるたんぱく質となるので、一緒にとることでより体に必要な栄養素をとりこむことができます。

【作り方】

- ①米を炊く。
- ②卵に塩を少々加えて混ぜ、油をひいたフライパンで炒り卵にする。
- ③②にかちり、ゆで大豆をくわえてさらに炒め、砂糖、うすくしょうゆ、みりんで味を調える。
- ④炊き上がったご飯に、③を入れてよく混ぜ合わせる。

○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 いのPG×黒潮PG交流大会

日時:2月17日(日) 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	26	30	56	25	26	51	107	-4	103
準優勝	松田 哲	24	28	52	27	27	54	106		106
3位	小野みね	23	29	52	26	32	58	110	-4	106
4位	西地 裕	26	29	55	28	24	52	107		107
5位	尾崎良二	25	27	52	25	30	55	107		107
6位	峰岸広美	25	30	55	27	27	54	109		109
7位	井上梅香	26	27	53	29	31	60	113	-4	109
8位	茶畑すみ子	29	28	57	30	27	57	114	-4	110
9位	澳本 修	28	29	57	28	26	54	111		111
10位	植野初男	27	27	54	27	31	58	112		112

ベストスコア: Aコース 23点 — 小野みね

Bコース 23点 — 筒井康夫

ホールインワン: Aコース 2 松田哲、8 植野忠美

Bコース 3 筒井康夫、西網清子

※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 3月番組予定表

黒潮町議会・高知県議会を生中継!

番組	放送時間
IWK TV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 20:00
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)

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

◆黒潮町議会中継

- 平成31年 黒潮町議会3月定例会
- ・3月8日(金) 開会・会期の決定 など
 - ・3月11日(月) 質疑
 - ・3月15日(金)・3月18日(月)・3月19日(火) 一般質問
 - ・3月19日(火) 委員長報告(質疑・討論・採決)閉会
- ※会期及び放送日程は変更となる場合があります。

◆高知県議会中継

- ・3月1日(金) 質疑並びに一般質問
 - ・3月4日(月)~3月7日(木) 質疑並びに一般質問(一問一答)
 - ・3月19日(火) 委員長報告・採決・閉会
- ※会期及び放送日程は変更となる場合があります。

※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