

くろしおっ子の学校給食

豚肉のカレーチーズ焼き



材料(4人分)

豚もも肉	260g	
(細切れでも1枚肉でもOK)		
プロセスチーズ	25g	
パン粉	6g	
A	塩	1.2g
	コショウ	少々
	赤ワイン	4g
	カレー粉	0.8g

ご飯がすすむ、子どもたちも大喜びのメニューです。豚肉には、ご飯やパンに多い糖質を体の中で機能させる役目をもつビタミンB1、脂質を体の中で機能させる役目のビタミンB2が多く含まれています。これからどんどん気温が高くなって食欲も落ちがちですが、カレーとチーズの香りで食欲アップさせて、夏バテしない体を作っていきます。

〔作り方〕

- ①Aの調味料を合わせておく。
- ②豚肉と、①で合わせたAの調味料を合わせる。
- ③大きめのホイルに②を入れて、チーズとパン粉を上に乗せ、180℃に温めておいたオーブンで焼く。
- ④竹串などを刺して、透明な汁が出ればできあがり。
※にごった肉汁が出る場合は、様子を見ながら追加で焼いてください。

〇お問い合わせ

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

「婚活サポーター養成講座」参加者募集について

県では、出会いや結婚への支援を希望する独身者をそれぞれの地域でボランティアでサポートしていただく「婚活サポーター」を募集しています。平成31年4月末現在で91名の婚活サポーター、20名の婚活サブサポーターの皆さんが活動をしています。本年度も新たなサポーターを養成するため、「婚活サポーター養成講座」を開催します。また、婚活サポーターと独身者をつなぐ「婚活サブサポーター」も募集します。結婚への支援を希望する独身者を、県と一緒に応援していただける方々の参加を心よりお待ちしております。

【日時】7月13日(土) 午前10時～正午
【会場】高知会館 3階「平安」(高知市本町5-6-42)
【参加費】無料
【申込締切】7月12日(金)

〇お問い合わせ・お申し込み

高知県少子対策課 出会い・結婚支援担当
☎088-823-9717

土佐西南PG協会の大会は5月19日(日)に予定していましたが、延期となりました。



黒潮町ケーブルテレビ 6月番組予定表

黒潮町議会・高知県議会を中継にてお届けします!

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 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
おはなし玉手箱	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】 ☎42-2188
【IWKTV制作室】 ☎43-0500

番組内容の更新は、毎週水曜日の18:00です。

お知らせ

◆6月 黒潮町議会定例会

日程：6月7日(金)～6月14日(金) ※開会予定
放送時間：午前9時～議会終了まで
※放送日程および中継放送の時間は変更となる場合があります。

◆6月 高知県議会定例会

日程：6月14日(金)～6月28日(金) ※開会予定
放送時間：午前10時～議会終了まで
※放送日程および中継放送の時間は電子番組表でご確認ください。
※放送日程および中継放送の時間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。

WKT加入・放送に関する不具合などのお問い合わせは

営業時間 9:00～17:00(土・日・祝日・年末年始を除く)

【光ネットワークセンター】

☎0800-200-1373