

くろしおっ子の学校給食

夏バテにならないサラダ



材料(4人分)

豚もも肉	80g
キャベツ	1/12個
タマネギ	1/6個
キュウリ	大1本
ミョウガ	1/2個
青シソ	1~2枚
赤ピーマン	1/2個
黄ピーマン	1/2個
ショウガ	20g
濃口醤油	小さじ2
酢	大さじ1
砂糖	小さじ2

夏バテを防止する栄養を含んだ豚肉や香味野菜をたくさん使ったサラダです。さわやかでさっぱりとした味付けになっているので、夏の暑い時期にもさらっと食べられます。ミョウガやシソ、ショウガには、消化を助け、食欲を増進させる効果が期待できる栄養素が含まれています。このサラダで、暑い夏も元気に乗り切りましょう。

【作り方】

- ①豚もも肉は、食べやすい大きさに切る。
- ②キャベツはざく切り、タマネギ・ミョウガは薄切り、キュウリは小口切り、赤ピーマン・黄ピーマンは細切り、ショウガはおろし器ですりおろしておく。
- ③小鍋にお湯を沸かし、材料を肉と野菜に分けてそれぞれサッと湯通しして、水気をしっかりしぼる。
- ④調味料を混ぜ合わせる。
- ⑤水気をきった材料と調味料を合わせて、できあがり。
※しばらく漬けておくと味がよくなじむ。

○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

土佐西南黒潮PG協会 6月 月例会

日時:6月17日(月) 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	峰岸広美	26	26	52	28	22	50	102	2	104
準優勝	尾崎良二	27	24	51	27	23	50	101	5	106
3位	松田 哲	25	27	52	28	26	54	106		106
4位	西地 裕	25	24	49	26	31	57	106		106
5位	小野真人	28	29	57	23	27	50	107		107
6位	小野みね	26	28	54	26	29	55	109	-1	108
7位	三吉精二	29	28	57	28	25	53	110	-2	108
8位	佐田幸一	29	26	55	26	30	56	111	-2	109
9位	植野忠美	30	27	57	28	25	53	110		110
10位	野村豊彦	28	27	55	27	29	56	111		111

ベストスコア: Aコース 23点 — 小野真人
Bコース 22点 — 峰岸広美
ホールインワン: Aコース 8番 西地 裕
ベストグロス: 101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 7月番組予定表

夏の甲子園 県予選を生中継

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
ショップチャンネル	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】 ☎43-2188
【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

高校球児たちの熱い夏の戦いが始まる

◆第101回全国高等学校野球選手権大会 高知予選

日程: 7月13日(土)~7月27日(土)

場所: 春野球場ほか

※雨天順延

※春野球場の試合のみ放送

※休養日設定有

休養日は順延の日数により無くなる場合があります。

※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】

FREE 0800-200-1373