

くろしおっ子の学校給食

しょうゆラーメン



材料(4人分)	
中華麺	4袋
焼き豚	40g
タマネギ	40g
ニンジン	40g
モヤシ	40g
ネギ	20g
とりから	80g
水	840ml
酒	4ml
塩	3.2g
コショウ	少々
みりん	6ml
濃口醤油	14ml
薄口醤油	16ml
ラーメンスープ	14g
中華顆粒だし	2g
ごま油	4ml

給食で1・2位を争う大人気メニューのラーメンです。アンコールメニューのアンケートを取ると、必ず上位にランクインします。汁にはたくさんの塩が含まれ、全部飲んでしまうと、必要な塩分量の2倍以上体内に入ってしまうこととなります。血管や血圧、心臓や腎臓などの疾患を引き起こすきっかけになりますので、汁は飲まずに捨ててください。給食でも、汁は残すように指導しています。

【作り方】

- ①大きな鍋に水を入れ、とりからのだし汁を取る。だしが出たら、キッチンペーパーを敷いたザルなどでとりからを受けながら、だし汁をこしとる。
- ②タマネギは薄切り、ニンジンは細切り、ネギは小口切り、焼き豚は食べやすい大きさに切る。
- ③小鍋にお湯を沸かし、中華麺をさっと茹でる。
- ④大きめの鍋で、焼き豚・タマネギ・ニンジン・モヤシを炒め、①の出し汁を加える。中火のまま、Aを入れ(ごま油は最後に加える)、味が調えばスープの完成。
- ⑤器に中華麺を盛り付け、スープを注いでからネギを盛り付ける。

○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

黒潮町公式Instagram「フォロー&いいね」キャンペーン

カツオ御膳チケット 20名にプレゼント!!



黒潮町公式Instagramを支えてくださっている皆さんに感謝の意を込めて、ハッシュタグキャンペーン「くるフォトボート2019～カツオ御膳チケットプレゼント～」を実施します。ご応募いただいた方の中から抽選で20名に「土佐さがのもどりカツオ祭」で毎年大人気のカツオ御膳チケット(抽選会チケット付)をプレゼントします。ぜひご応募ください。

【応募方法】

- ①黒潮町公式アカウント(@kuroshio_town)をフォロー
- ②2019年8月1日(木)にアップする投稿にいいね!

【応募期間】8月1日(木)～8月26日(月)

詳細は黒潮町公式HP内キャンペーンサイトをチェック
<https://www.town.kuroshio.lg.jp/pb/cont/kikaku-osirase/19421>

○お問い合わせ

本庁 企画調整室 企画振興係 ☎43-2177



土佐西南PG協会の大会は7月21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 8月番組予定表

高知の夏の風物詩「よさこい祭り」を生中継します

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
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

※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

【光ネットワークセンター】

営業時間 9:00～17:00(土・日・祝日・年末年始を除く)

FREE 0800-200-1373

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

◆熱踊!よさこい2019!!

高知の夏といえば「よさこい祭り」華やかな衣装や、迫力満点の豪華地方車。個性豊かな楽曲と踊りが、見る人を楽しませてくれます。升形競演場から、2日間にわたる生中継をお見逃しなく。

放送日: 8月10日(土)・11日(日)

◆シーサイドギャラリー2019夏 花火大会

波の音をBGMに、砂浜を美しく彩るこの町ならではの花火大会。今年も、入野の浜から生中継でお届けします。

放送日: 8月15日(木) ※荒天翌日順延

※詳しい放送時間などは電子番組表でもご確認いただけます。