

くろしおっ子の学校給食

ちくわサラダ



材料(4人分)

ちくわ	50g
キャベツ	160g(葉2枚)
キュウリ	120g(中1本)
ニンジン	20g(中1/10本)
酢	大さじ1
ゴシヨウ	少々
砂糖	小さじ1
薄口醤油	小さじ1強
塩	少々
サラダ油	小さじ1

マヨネーズと和えたり、ちくきゅうなどにするちくわの食べ方はよくされると思いますが、このちくわサラダは、ドレッシングで野菜と和えたサラダです。サッパリとした風味でおいしいですよ。給食を食べる子どもたちからも大人たちからもおいしいと好評でした。ぜひ、作ってみてください。

〔作り方〕

- ①ちくわ・キュウリは薄切り、キャベツはザク切り、ニンジンはイチョウ切りにする(食べやすい大きさにする)。中鍋に湯を沸かしてサッと湯通しし、水気を切る。
- ②サラダ油以外の調味料を合わせて混ぜ、最後にサラダ油を加えて混ぜる。
- ③①と②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

土佐西南黒潮PG協会 開場14周年記念杯

日時:9月14日(土) 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	25	24	49	24	24	48	97		97
準優勝	尾崎良二	25	26	51	24	25	52	100		100
3位	筒井康夫	25	28	53	26	25	51	104		104
4位	松田 哲	27	26	53	25	26	51	104		104
5位	鍋島正三	29	27	56	29	23	52	108		108
6位	山岡克彦	26	27	53	28	27	55	108		108
7位	佐田幸一	27	29	56	29	25	54	110	-2	108
8位	茶畑すみ子	29	26	55	29	28	57	112	-4	108
9位	小野真人	27	27	54	29	26	55	109		109
10位	小野みね	29	30	59	28	26	54	113	-4	109

ベストスコア: Aコース 24点 — 峰岸広美、尾崎良二
Bコース 23点 — 鍋島正三
ホールインワン: Bコース 5番 鍋島正三

※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 10月番組予定表

スポーツの秋・運動会や野球中継を放送

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
昭和南海の記憶	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】 ☎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

◆秋の大運動会特集

小学校運動会・保育所運動会を放送予定。
子どもたちの一生懸命な姿をお届けします!

◆第72回秋季四国地区高等学校野球大会 高知県予選

放送日程: 10月5日(土)・6日(日) 準々決勝
10月12日(土) 準決勝
10月13日(日) 決勝・3位決定戦
予備日: 10月7日・8日・14日・15日

※野球中継の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