

くろしおっ子の学校給食

じゃことピーマンのおひたし



●材料(4人分)●

- ピーマン 2個
- かちり(じゃこ) 20g
- にんじん 12g
- かつお節 2g
- A { 砂糖 小さじ1/3
- 薄口しょうゆ 小さじ1弱

ピーマンは今が旬の野菜です。苦みやくせがあり苦手な子どもも多い野菜ですが、このおひたしだと食べやすいという声が聞こえます。夏バテを防ぎ、疲労回復の効果もあるので、この時季に食べてほしい野菜の1つです。

【作り方】

- ①ピーマン、にんじんは千切りにし、ゆでておく。
 - ②①とかちりとかつおぶしを合わせ、Aの調味料を入れて混ぜ合わせる。
- ※かつお節とかちりはフライパンで炒るとさらにおいしくなります！

○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 6月 議長杯

日時:6月17日(土) 場所:土佐西南黒潮パークゴルフ場
集合:午前8時半 開始:午前9時

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	22	26	48	24	26	50	98	-2	96
準優勝	茶畑すみ子	25	27	52	29	25	54	106	-4	102
3位	橋田香苗	27	27	54	25	24	49	103		103
4位	松田 哲	26	25	51	27	26	53	104		104
5位	野村豊彦	25	26	51	23	31	54	105		105
6位	蛭子直美	27	27	54	27	29	56	110	-4	106
7位	澳本 修	28	28	56	26	26	52	108		108
8位	宮川正幹	27	26	53	28	27	55	108		108
9位	小野みね	27	28	55	27	30	57	112	-4	108
10位	尾崎良二	27	25	52	27	26	53	105	4	109

ベストスコア: Aコース 22点 — 佐田幸一
Bコース 24点 — 橋田香苗

ホールインワン: Aコース A2 宮川正幹、川瀬和子、政岡健二
ベストグロス: 98点 佐田 幸一

※総合計同点、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 8月番組予定表

高知の夏の風物詩「第64回よさこい祭り」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 13:00 17:00 20:00
Kochi on TV!	10:00 15:00 19:00 22:00
片さんのFish!おふ	6:00 11:00 23:00
幡多サイクル紀行	8:35 14:35 18:35 21:35
JCC三人娘が行く!	8:45 14:45 18:45 21:45
サイエンスチャンネル	6:45 11:45 23:45
ショップチャンネル	9:00 12:00 16:00 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17:00です。

お知らせ

◆熱踊!よさこい2017

高知の夏といえば「よさこい祭り」。華やか衣装や、迫力満点の豪華な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。升形競演場からの2日間の生中継をお見逃し無く。

【放送日時】8月10日(木)・11日(金)
14:00~17:00

◆シーサイドギャラリー2017夏 花火大会

花火大会の様子を生中継します。

【放送日時】8月15日(火)
20:00~20:30
※荒天順延

注) 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 黒潮町役場 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