

くろしおっ子の学校給食

カツオフライごまみそ和え



このメニューは給食でも人気で、「美味しかった!」と子どもたちも喜んでくれるメニューの一つです。甘いタレとごまで味付けをしているので、食べやすく仕上がって、ごはんとの相性もばっちりです!

【作り方】

- ①しょうがはすりおろす。(チューブでも良い)
- ②しょうが、酒、濃口醤油を合わせ、そこにカツオを入れ、下味をつける。
- ③カツオに片栗粉をまぶして、油で揚げる。
- ④鍋にAを合わせて沸かし、タレを作る。
- ⑤④に揚げたカツオを入れ、タレをからませる。

○お問い合わせ

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

●材料(4人分)●

カツオ角切り 300g
しょうが 5g(1/2かけ)
酒 小さじ1
濃口醤油 小さじ2
片栗粉 大さじ7
揚げ油 適量
A { ごま 大さじ1
米みそ 小さじ2
ケチャップ 大さじ2
濃口醤油 小さじ1
砂糖 大さじ1
水 大さじ1/2

土佐西南パークゴルフ協会 4月 月例会

日時:4月23日(日) 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	尾崎良二	24	24	48	25	25	50	98		98
準優勝	佐田幸一	24	27	51	25	23	48	99		99
3位	峰岸広美	25	24	49	27	24	51	100		100
4位	橋田香苗	23	27	50	26	25	51	101		101
5位	西地 裕	29	26	55	23	25	48	103		103
6位	茶畑すみ子	26	28	54	26	27	53	107	-4	103
7位	小野みね	27	26	53	27	29	56	109	-4	105
8位	澳本 修	29	26	55	26	25	51	106		106
9位	筒井康夫	26	29	55	28	27	55	110		110
10位	植木美和子	26	29	55	26	33	59	114	-4	110

ベストスコア: Aコース 23点 — 橋田香苗、西地 裕
Bコース 23点 — 山岡克彦、佐田幸一
ホールインワン: Aコース 2 橋田香苗、植野初男、4 尾崎良二
Bコース 6 小野真人、山岡克彦、峰岸広美、9 西地 裕
ベストグロス: 98点 尾崎 良二

※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 6月番組予定表

黒潮町議会・高知県議会を生中継!!

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
ショッピングチャンネル	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)

FREE 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

◆黒潮町議会 6月定例会

議会日程 6月8日(木)~16日(金) ※予定
放送時間 9:00~議会終了まで
再放送 ①中継翌日の午後7時から
②6月17日(土)~20日(火)
午前9時と午後7時から

◆高知県議会 6月定例会

議会日程 6月23日(金)・28日(水)~30日(金)
7月7日(金) ※予定
放送時間 10:00~議会終了まで

※黒潮町議会及び高知県議会の日程は予定です。
中継・再放送日程は変更となる場合があります。
※高知県議会の再放送はありません。

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
(課直通)