

# くろしおっ子の学校給食

## 乾物の和え物



### ●材料(4人分)●

ひじき	4g
切干大根	16g
カットわかめ	1.2g
ツナフレーク	16g
ホールコーン	12g
ごま	2.0g
┌三温糖	8g
└酢	8g
└うすくち醤油	12g

防災をテーマにして新しい給食メニューを考案し、高校生サミットが開催された11月25日に、給食で初登場しました。また、「災害時にはストレスが増し、通常時以上にビタミンやミネラルといった栄養素の必要量が増します。」を「災害時にはストレスが増します。通常時以上にビタミンやミネラルといった栄養素を積極的摂取したいですね。」

### 〔作り方〕

- ①ひじき、切干大根、カットわかめは水でもどし、水分をきっておく。
- ②三温糖、酢、うすくち醤油は合わせておく。
- ③ツナフレーク、ホールコーンは缶から出しておく。
- ④①②③をすべて和えて、できあがり。

### ○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)

## 土佐西南パークゴルフ協会 12月月例杯

日時:11月20日 場所:土佐西南黒潮パークゴルフ場  
集合:午前9時 開始:午前9時半

成績	氏名	A-1	B-1	小計	A-2	B-2	HC	総計
優勝	尾崎良二	24	24	48	24	28		100
準優勝	小野みね	27	28	55	26	26	-4	103
3位	横田和江	24	29	53	26	30	-4	105
4位	橋田香奈	28	25	53	27	26		107
5位	茶畑すみ子	30	29	59	29	26	-4	107
6位	峰岸広美	28	28	56	27	27		108
7位	小野真人	26	27	53	26	29		109
8位	澳本 修	26	25	51	29	29		110
9位	川瀬和子	31	27	58	31	31	-4	110
10位	田中誠二	28	30	58	26	26		111

ベストスコア: Aコース 23点 — 峰岸広美  
Bコース 24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 1月番組予定表

2017年もIWKTVをよろしくお願ひします

番組	放送時間
番組案内	6:00 10:30 15:00 19:30
IWKNEWS	6:05 10:35 15:05 19:35
おしえて食改さん	6:20 10:50 15:20 19:50
黒潮町版健康体操～ロココ体操～	6:30 11:00 15:30 20:00
行政チャンネル	6:45 11:15 15:45 20:15
防災チャンネル	6:55 11:25 15:55 20:25
えいちゃ! 知っ得! くろしお町	7:05 11:35 16:05 20:35
耳をすまして	7:15 11:45 16:15 20:45
図書館どうでしょう	7:30 12:00 16:30 21:00
ザ☆黒潮人	7:35 12:05 16:35 21:05
お話玉手箱	7:50 12:20 16:50 21:20
くろしお☆チルドレン	8:05 12:35 17:05 21:35
JCC三人娘が行く	8:15 12:45 17:15 21:45
サイエンスチャンネル	8:25 12:55 17:25 21:55
Kochi on TV!	8:40 13:10 17:40 22:10
片さんのFish!おふ	9:40 14:10 18:40 23:10
ショッピングチャンネル	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15:00です。

### お知らせ

◆IWKNEWS SPECIAL  
2016年のIWKNEWSを一挙に放送します  
放送日 1月4日(水)~11日(水)

◆みんなの情報や投稿映像募集中!!  
おもしろい人や取り組み、珍しいものなど。  
番組で取り上げてほしいみんなの情報をIWKTV制作室までご連絡ください。  
また、ご自身で撮影した、写真や動画も募集しています。  
テーマやジャンルは問いません。  
どしどしご応募ください。  
※お寄せいただいた情報や映像などは都合により放送できない場合もあります。

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)