

くろしおっ子の学校給食

イカのかりんあげ



●材料(4人分)●

イカ	280g	
A {	三温糖	4g
	こいくち醤油	2.5g
片栗粉	40g	
油	適量	

イカは世界で約500種類、日本近海では約130種類以上生息するとされています。幡多地域の沿岸でもよく釣れていますね。

イカには「亜鉛」という栄養素が多く含まれています。重要な栄養素で、味蕾細胞をつくる働きがあります。味蕾とは、料理の味を感じる細胞です。そのため、亜鉛が不足すると味覚障害を起こすこともありますよ。

おいしいイカが手に入った時に作ってみてはどうか。

【作り方】

- ① イカをひとくちサイズに切る。
- ② ①をAの調味料につける。
- ③ 片栗粉をまぶす。
- ④ ③をからっとするまで揚げたら完成！

○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 1月月例杯

日時：1月13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	筒井康夫	26	29	55	28	27	1	111
準優勝	篠田重義	27	29	56	27	27	5	115
3位	小野真人	33	26	59	32	24		115
4位	植野初男	26	31	57	29	29		115
5位	宮崎安男	27	27	54	27	34		115
6位	小野みね	28	32	60	28	29	-2	115
7位	筒井 恵	28	31	59	27	33	-4	115
8位	峰岸広美	28	31	59	29	24	4	116
9位	宮川正幹	25	28	53	29	33	1	116
10位	植木美和子	30	31	61	26	33	-4	116

ベストスコア：Aコース 23点 — 西地 裕
Bコース 24点 — 峰岸広美、小野真人
ホールインワン：Aコース 2.西地裕、4.佐田幸一、松田哲、8.茶畑すみ子、筒井康夫
Bコース 1.岡山哲雄、9.篠田重義、小野真人、宮川正意
ベストグロス：110 — 篠田重義

※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 2月番組予定表

黒潮町の情報が満載の番組を放送中!!

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
ショップチャンネル	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)

FREE 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

◆高知県議会生中継 平成29年2月定例会

【放送日・内容】

- 2月21日(火)
開会、議案上程、知事説明
- 2月28日(火)~3月3日(金)
質疑並びに一般質問
- 3月6日(月)~3月7日(火)
質疑並びに一般質問
- 3月17日(金)
委員長報告、採決、閉会

【放送時間】 午前10:00~議会終了まで

※黒潮町議会3月定例会の日程と重なった場合は高知県議会の放送日は変更になります。また、その場合の高知県議会は録画にて放送します。

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)