

くろしおっ子の学校給食

カツオのカレー南蛮



材料(4人分)

カツオ	240g	
酒	6g	
{ カレー粉	2.6g	
{ 片栗粉	20g	
揚げ油	適量	
ピーマン	20g	
タマネギ	40g	
ニンジン	20g	
A {	酢	30g
	薄口しょうゆ	12g
	三温糖	12g
	塩	0.4g
こしょう	少々	

小学校6年生が考えた献立として給食に登場した際、大変好評だった1品です。6年生は「地元でとれたものをたくさん使った献立」というテーマでメニューを考え、たくさんある給食献立の中からこの「カツオのカレー南蛮」を選びました。カレーのピリッとした辛みがカツオとよく合い、また南蛮風味なので、こくもありつつさっぱりとした味わいになっています。

〔作り方〕

- ①カツオは角切りにし、酒と和えて臭みをとる。
- ②ピーマン、タマネギ、ニンジンは千切りにする。
- ③小鍋にAの調味料を入れて弱火にかける。
- ④①のカツオに、カレー粉と片栗粉を合わせたものをまぶし、油で揚げる
- ⑤②と③と④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 3月 月例会

日時:3月16日(土) 午前9時30分

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	32	25	57	26	27	53	112		112
準優勝	野中郎海	26	31	57	27	28	55	112		112
3位	井上梅香	28	32	60	27	29	56	116	-4	112
4位	尾崎良二	25	28	53	26	26	52	113		113
5位	茶畑すみ子	28	32	60	29	28	57	117	-4	113
6位	佐田幸一	27	29	56	26	31	57	119	-4	115
7位	野村豊彦	29	28	57	29	29	58	115		115
8位	川瀬和子	30	31	61	28	30	58	119	-4	115
9位	西地 裕	27	27	54	29	28	57	116		116
10位	宮川正幹	30	25	55	29	28	57	116		116

ベストスコア: Aコース 25点 — 尾崎良二
Bコース 25点 — 峰岸広美、宮川正幹
ホールインワン: Aコース 2西地裕、4野中郎海、8北村清子、尾崎良二
Bコース 2宮川正幹、7峰岸広美
ベストグロス: 105点 尾崎良二

※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 4月番組予定表

春の入学式・卒業式 特集!!

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
おはなし玉手箱	6:45 23:45
高齢者寺子屋	6:00
ショップチャンネル	9:00 17:00 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18:00です。

お知らせ

◆春の入学式・卒業式特集

涙の卒業式からワクワクドキドキの入学式まで感動のシーンをお届けします。

◆みんなの情報や投稿映像を募集中!!

おもしろいや、珍しいものなど番組で取り上げてほしい皆さんの情報をIWKTV制作室までご連絡ください。

※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。

※催しものなど、直前に情報をいただいても取材に行けない場合があります。

※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