

くろしおっ子の学校給食

サバの香味揚げ



材料(4人分)

サバ	4切れ
片栗粉	大さじ1
サラダ油	大さじ1
砂糖	大さじ1強
濃口醤油	小さじ2
みりん	小さじ1強
ゴマ	2g

サバは秋が旬の魚です。鉄分、ビタミンB群・D・Eが豊富に含まれていて、疲れにくくなったり、貧血を防いだり、強い骨を作ったりといったことに効果があります。サバに含まれる脂には、脳の働きを活発にするエイコサペンタエン酸やドコサヘキサエン酸が多く含まれています。残念ながら魚が苦手な児童が多いのですが、魚を食べないと得られない栄養素や、魚を食べることで充足できる栄養素があります。魚に対する苦手意識をなくし、おいしく食べることができるようになってもらいたいですね。

【作り方】

- ①小鍋にゴマを入れて弱火で炒り、香りがよくなったらみりんを加えて沸かす。みりんが沸いているところに砂糖を加えて溶かし、濃口醤油を加えてひと煮立ちさせてから火をとめる。
- ②サバに片栗粉をつけて油で揚げ、①のタレと和えてできあがり。

○お問い合わせ

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

土佐西南黒潮PG協会 8月 月例会

日時:8月11日(日) 午前9時

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	尾崎良二	24	22	46	26	23	49	95	9	104
準優勝	三吉精二	27	28	55	25	29	54	109	-2	107
3位	宮川正幹	28	26	54	25	25	50	104	4	108
4位	野中郎海	28	27	55	28	25	53	108		108
5位	中山 巖	29	28	57	27	26	53	110	-2	108
6位	鍋島正三	27	31	58	25	27	52	110		110
7位	筒井康夫	30	24	54	28	28	56	110		110
8位	峰岸広美	27	24	51	25	28	53	104	7	111
9位	佐田幸一	27	28	55	27	27	54	109	2	111
10位	野村豊彦	26	29	55	27	29	56	111		111

ベストスコア：Aコース 24点 — 尾崎良二

Bコース 23点 — 尾崎良二

ホールインワン：Bコース 3番 筒井康夫、三吉精二、8番 尾崎良二

ベストグロス：95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 9月番組予定表

黒潮町議会・高知県議会を生中継します

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
ショッピングチャンネル	9:00 17:00 24:00~6:00

※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加入・放送に関する不具合などのお問い合わせは 営業時間 9:00~17:00(土・日・祝日・年末年始を除く)

【光ネットワークセンター】^{FREE} 0800-200-1373

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

番組内容の更新は、毎週水曜日の18:00です。

お知らせ

◆黒潮町議会定例会

議会日程：9月13日(金)~9月26日(木)

放送時間：午前9時から議会終了まで

※黒潮町議会定例会の放送日程は変更となる場合があります。

◆高知県議会定例会

議会日程：9月19日(木)~10月10日(木)

放送時間：午前10時から議会終了まで

※高知県議会の放送日程は変更となる場合があります。

※黒潮町議会の中継と同日程の場合は録画放送となります。

※詳しい放送時間などは電子番組表でもご確認いただけます。