

## よくある質問

- Q** 生協の組合員でなければ利用できないの？
- A** ミールプランは、「大学生協の組合員である事」が利用条件です。使い方次第で、大変お得になります。「大学生協の組合員特典のひとつ」とお考えください。
- Q** プラン金額は一度に利用しなければいけないのでしょうか？
- A** 1日利用上限額まで、何回でもミールプランを利用する事が出来ます。ミールプラン利用額を超えた場合でも生協電子マネーや現金でお支払いできますのでご安心ください。
- Q** 自宅生ですので、ミールプランは必要ないですね？
- A** 大学生は多くの方が真面目に授業に出席する傾向にあり、自宅生の方も多く利用されています。自宅生の方もミールプランをおすすめしています！
- Q** 1食で650円も食べられないのですが…
- A** 1食650円という価格設定は、一見高いように思えますが、一汁三菜を意識するとちょうど使い切れるくらいの価格です。（在校生の声より）食堂で使いきれない分は、生協購買で焼きたてパンやお茶を購入しても良いと思います★

## お申込み方法

QRコードからECサイトにお入りいただき、  
【在校生用ミールシステム】から購入ください。

### ● 購入期限

2025年

1月1日～3月31日



大阪公立大学生生活協同組合



主菜は  
ボリューム  
たっぷり!



学食で美味しく健康的に!!

# 食生活と ミールシステム

小鉢で  
栄養をプラス!

デザートも  
充実!

ショップでも  
使える!

カレー・丼・麺も  
豊富!







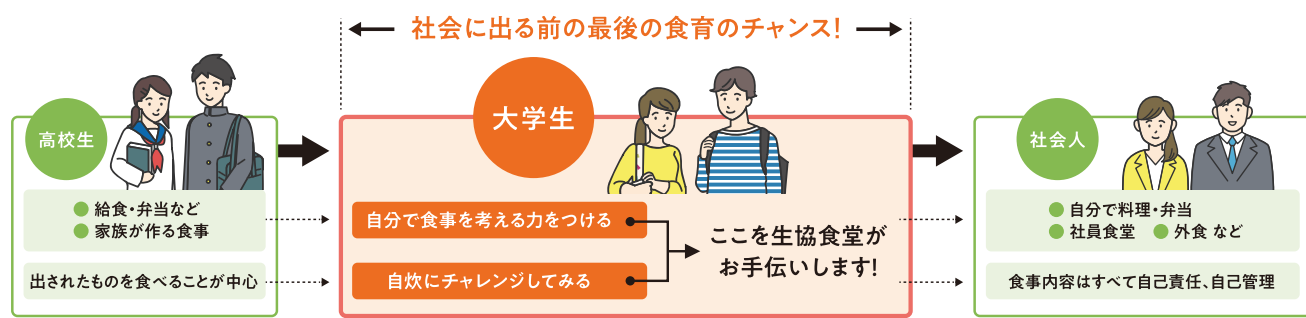
大学生の  
食生活は

# 大阪公立大生協におまかせください！

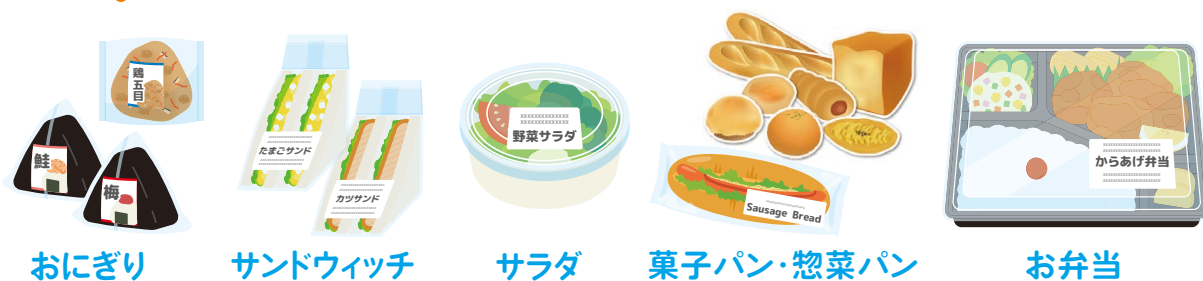
生協食堂は「食の安心・安全」をお届けします。



## 食の自立をサポート



## 生協コンビニおすすめ弁当 おにぎり惣菜サラダパンにも使える



## 期間限定のフェアを開催



メニューが豊富なので  
毎日利用しても飽きません!

健康を考えた  
週替わりのメニュー



## 栄養バランスの偏らない メニュー組み合わせ提案



一部店舗では  
定食  
メニューも



こんなお店で  
使用できます!

食堂スタッフの  
日替わり手作り弁当  
420円~600円



## 利用可能店舗紹介

中百舌鳥キャンパス			
フダイニング	セリーゼ(テイクアウト弁当)	ベーカリストア	購買
11:00~18:30	11:00~15:30	10:30~15:30	10:00~18:30
杉本キャンパス			
北食堂	南食堂	シェリー	プチシェリー
10:30~14:00	11:00~18:30	10:00~17:00	10:00~13:30
阿倍野キャンパス		りんくうキャンパス	
アゼリア	リンク	食堂	購買
11:00~14:30	8:30~17:00	11:30~13:30	10:00~17:00
羽曳野キャンパス		森ノ宮キャンパス	
食堂	購買	食堂	購買
11:30~13:30	10:15~15:15	11:00~18:30	10:00~17:00

※指定された商品のみご利用可能



# ★ ライフスタイルに合わせて選べる ミールシステムプラン

## 2025年度 ミールシステム ご利用期間

前期 2025年 **4月8日(火)～8月5日(火)**

後期 **9月26日(金)～2026年2月4日(水)**

授業実施日(祝日含む)

※日祝、その他生協店舗休業期間はご利用できません。  
※大学の長期休暇中などは営業時間変更になりますので、ホームページから各店舗の営業時間一覧をご覧ください。

ご利用履歴は「組合員マイページ」にてご確認ください。

プラン名	1日上限金額	販売価格	最大利用金額	割引率
<b>ミール 1200</b>	1,200円	163,000円	192,000円	<b>15.1%</b>
<b>ミール 650</b>	650円	90,500円	104,000円	<b>12.9%</b>

※割引率は1～3回生の平均登校率86%(週4.3日)を基準にしています。

※使い切れなかった場合の翌年度購入用 **残高充当制度** **IC返金制度** 7ページに記載ございます。

## 未来に向けての体づくり

「まだ若いから食事に気をつけなくても大丈夫」と思っている方、いませんか?しかし、大学時代に続けてしまった不適切な食生活は生活習慣病につながる可能性があります。疲れが抜けにくい、体調を崩しやすい、などの症状がある方は特に注意です。身体は資本といいますが、その身体をつくっているのは毎日の食事です。欠食せず、主食、主菜、副菜のそろった食事をしっかりととりましょう。食事が大事とわかっていても、忙しい、面倒、あまりお金もかけたくない、と思う人も少なくないかもしれません。学生食堂は、そんな皆さんの力強い味方です。安心・安全な食材で安価に美味しく栄養が摂れるメニューが揃っています。食事を後回しにしがちな人にはミールシステムもおすすめです。身近な食堂を上手に利用して充実した大学生活を送ってください。



大阪公立大学  
生活科学部 食栄養学科  
矢澤彩香先生

## ミールシステムとは?

大学生協が  
独自に開発しました!



約1年分の食費を事前に大学生協に預けていただき、  
一日あたりの限度額まで何回でも食堂やコンビニを利用できる

## 生協食堂の「食の年間定期券」

＼ 毎日のバランスの良い食事は大学生協におまかせください!! /

## ミールシステムのここがいい!

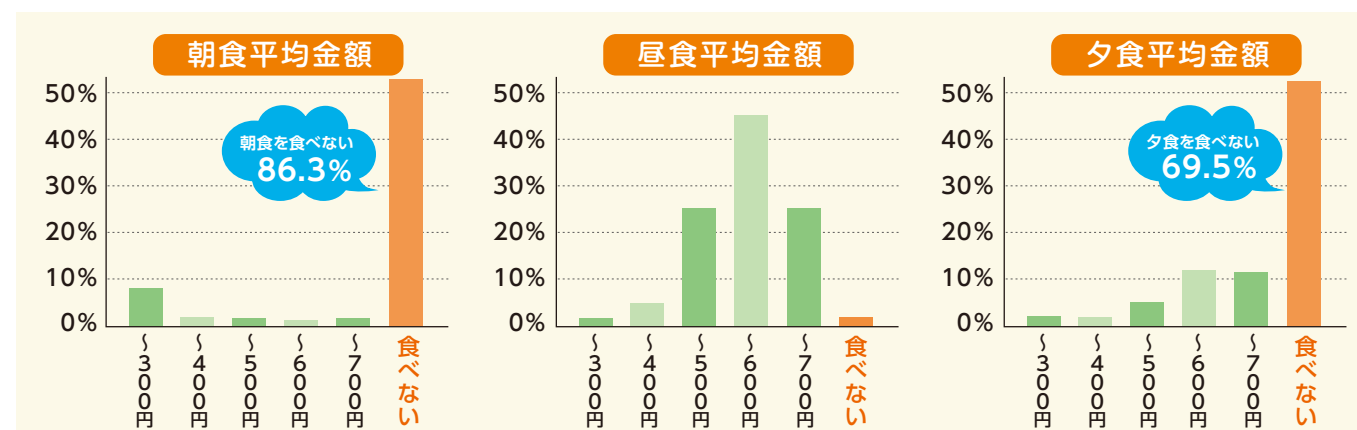
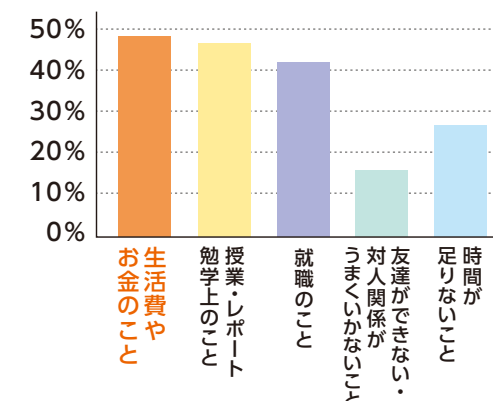
- ① バランスのとれた食事ができる!
- ② 食費をあらかじめ確保しておける!
- ★ ③ 食堂のメニューだけではなく、  
ショップでもお弁当、おにぎり、サンドイッチ、お茶(指定の物)が購入できる!
- ★ ④ 使い切れなくても無駄にはならない!
- ⑤ アプリで楽々会計!
- ⑥ 保護者の方も食事履歴、栄養価摂取量を確認できる!

## 大学生の食生活

節約するために **食事をきちんと食べない、**  
または **とらない学生が増えています!**

身体は食べたもので出来ています。  
食べることは生命活動の基本。  
大学生は「食の自立」の始まりです。  
大学時代の食生活が今後の食生活に大きく影響します。

## 日常生活で気にかかっていること (複数回答)



※2024年度食堂利用者アンケートより

# ミール利用者の1日

先輩はどのようにミールを使っているのでしょうか？1日の生活をのぞいてみましょう。

下宿生

起床・身じたく

朝食

1限目

2限目

昼食

3限目

あきコマ

5限目

夕食

アルバイト

自由時間

就寝

ミールカードで毎日楽しくご飯を食べています！

自由時間

講義の合間でも利用できます！  
焼きたてパンや食堂でデザートを買って休憩。

昼食

混雑時でもスピード会計！  
今日は何を食べようかな。  
友達同志で楽しくランチをしましょう。

夕食

サークルの前に軽く食べたり、今日は  
自炊めんどくさいや、といった時に  
利用できるのいいですね。

利用者の声

今まで料理をしたことがなく、自炊するのには無理があったので、食堂を利用する頻度が高かったです。  
なので、ミールシステムがあって本当に助かりました。規則正しい生活の助けになりました。

自宅生

起床・身じたく

朝食

1限目

2限目

昼食

3限目

4限目

あきコマ

夕食

部活

自由時間

就寝

食堂が利用しやすくなりました！

自由時間

各食堂ではデザートも販売しています。  
学内でプチカフェ気分を味わいましょう。

昼食

主食・主菜・副菜を組み合わせると  
オリジナルの定食を作りましょう。  
値段を気にせずに栄養バランスばっちり！

夕食

授業終わりや、部活やサークル  
前に自分なりのタイミングで  
夕食を食べられます！

利用者の声

自宅から通学していた1年生時に、冷たい弁当ではなくて暖かいご飯が食べたいと思い、  
また、朝い弁当を母に作ってもらうのに忍びない気持ちもあり、ミールシステムを申し込みました。

大学生協アプリの食堂利用履歴から/  
食堂の利用頻度や栄養価が確認できます！

- 利用履歴

ご自身の利用履歴が確認できます
- 保護者メニュー

学生本人の利用履歴が確認できます

栄養グラフ

最終利用日(2024年03月15日)

前月1か月間平均(2024年06月02日~07月02日)

最終利用日と前月1か月平均の2つの栄養グラフを確認いただけます。

利用頻度

時間帯別の利用頻度(03月)

1か月間の利用頻度(03月)

時間帯別と1か月間の利用頻度を  
確認いただけます。

## 残高充当制度

利用金額がお申込み金額に満たない場合は、  
翌年のミールプランの申し込み金の一部に充当することが出来る制度です。

※次年度の継続のお申し込みが必要です。

例) ミール1200で140,000円分利用した場合

利用した金額	140,000円
購入金額	163,000円
最大利用金額	192,000円

23,000円(差額)から  
2,200円(手数料)を引いた金額  
20,800円が充当可能

最大利用いただければ  
購入金額よりも  
29,000円お得に

翌年もミール1200で継続の場合、  
 $163,000円 - 20,800円 = 142,200円$ で購入可能となります。

## IC返金制度

利用金額がお申込み金額に満たない場合は、ICマネーに返金が可能です。  
(手数料4,400円頂戴します。)

### 先輩の声

- 事前に払っている為、お金を気にせずしっかり食事をとれる。
- 考えて食べるようになった。
- 親元を離れているが、食事面では心配はありません。
- 学内でしっかり食べれる。
- 栄養が偏らない。

- お昼ご飯を抜きかねないので、それを防げて助かっています。
- ファストフードや即席麺一辺倒になるのを防ぎイメージ的に安心。
- 栄養のバランスが良く、安心。
- 副菜が摂れるので、ビタミン類が多少なりとも摂取できる。
- 弁当を作る負担が無くなり、子供もしっかり食べれる。
- 毎日ちゃんと食べてるか確認できる。

### 保護者の声

6

7