学食で　おいしく、楽しく、健康的に。

食生活と ミールシステム 2027

Eating Habits and Meal System

群馬大学生協

よくある質問

Q 1日の利用回数に上限はありますか?

A 1日利用上限額まで、何回でもミールシステムを利用する事が出来ます。ミールシステムの利用上限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 自宅生でミールシステムを利用している人はいますか?

A 群大生は多くの人が真面目に授業に出席する傾向があり、毎日食堂を利用している自宅生の方も多数いらっしゃいます。自宅生の方にもミールシステムはとてもおすすめです!

Q 大学生は1食700円も食べるのですか?

A 1食700円という価格設定は、主菜+ライス+味噌汁の基本セットに小鉢をプラスすると、ちょうど使い切れるくらいの価格です。食堂だけで使いきれない日は、生協購買でお茶やデザートを購入しても良いと思います。

新入生・保護者ご一緒に　オンライン入学準備説明会にご参加ください

生協主催の説明会です。毎年多くの新入生や保護者にご参加いただいています。群馬大学の先輩と群馬大学生協が、入学準備や大学生活についてご説明します!

内容　群馬大生の4年間／一人暮らし／大学生活のリスクと共済／食生活とミールシステム／群馬大生にぴったりのパソコンとPC講座／加入の手続き方法と注意点／生協学生委員会について　など

日程
2026 12/10(木)～13(日)、15(火)～18(金)
2027 1/27(水)～2/4(木)、2/12(金)～3/31(水)

詳細・申込はコチラ!

Webお申し込み方法

お申込み期限　2027年 3月31日(水)まで



※画像は2026年度のものです

お手続きはこちら

お手続きは生協加入と一緒のお申し込みがおすすめです。
詳しくは「生協・共済加入のご案内」をご参照ください。

お問い合わせ先

〒371-0044 群馬県前橋市荒牧町4-2
群馬大学生活協同組合　TEL:027-232-1599
受付時間　平日10:00～16:00　土日祝は休業



01

食生活をサポート

大学生の食生活は群馬大学生協におまかせください。

食の自立をサポート

高校生 → 大学生 → 社会人

給食・弁当など家族が作る料理

出されたものを食べることが中心になります。

社会に出る前の最後の食育のチャンス

自分で食事を考える力をつける

自炊にチャレンジしてみる

ここを生協食堂がお手伝いします!

自分で料理・弁当社員食堂や外食

食事内容はすべて自己責任、自己管理になります。



自立した食生活のために必要なこと

1 知る

どんな食事が「栄養バランスの取れた食事」なのかが分かっていること。

2 考える

必要な栄養バランスを知り、自分でチェックできること。

3 行う

「知る」「考える」に応じて適切な食事を選んだり、調理したりできること。

そこで生協食堂では **さまざまな取り組み** をしています

メニュー情報の提供



アレルギー物質をマークで表示しています

バランスよくメニューを選ぶために **必要な栄養価** を表示しています

	1日の目安摂取量
エネルギー量	男性 2600kcal ／ 女性 1950kcal
タンパク質	男性 85g ／ 女性 63g
脂質	男性 81g ／ 女性 61g
炭水化物	男性 384g ／ 女性 288g
食塩相当量	男性 7.5g 未満 ／ 女性 6.5g 未満
カルシウム	男性 800mg ／ 女性 650mg
野菜量	男性・女性 350g

Fair

期間限定フェアを開催します!

1年間通してメニューが豊富です!





健康を考えた週替わりのメニュー

Shop

こんなお店で使用できます!

利用できるお店のご紹介



メニューを自由に組み合わせできるカフェテリア形式の食堂です

荒牧食堂

平日 ／ 11:30 ー 13:30　土日祝休業

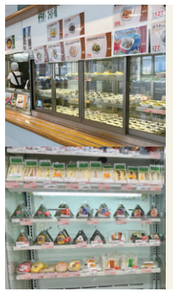


パン・弁当・菓子・飲料など品揃え◎大人気のコンビニです

荒牧購買書籍店

平日 ／ 10:00 ー 17:00　土日祝休業

上級生キャンパスでもご利用いただけます



昭和(医学部)キャンパス

食堂

平日/11:30ー13:30

購買

平日/10:00ー17:00

食堂・購買:土日祝休業



桐生(理工学部)キャンパス

食堂

平日/11:15ー13:45

購買

平日/10:00ー16:30

食堂・購買:土日祝休業



SUPPORT

02 ミールシステムって？

大学生の食生活は群馬大学生協におまかせください。



ミールシステムとは大学生協が独自に開発した
「食の年間定期券」です!
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購買を利用できます!

ミールシステムをおススメする理由

理由1 毎日食べる習慣が身につきます

食費を削らず生協食堂でバランスの良い食事が出来ます。予め食費が確保できるので、毎日食べる習慣が身につきます!





← ●ごはん ●味噌汁 ●チキン南蛮 ●オクラ巣ごもり玉子

理由2 毎日の食事の確認ができて安心

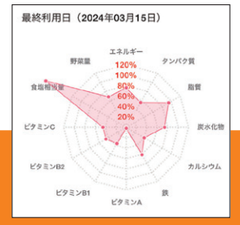
アプリで利用履歴を見ることが出来ます。ちゃんと食事をとっているか確認できる「安心のシステム」です。



勉強と同じくらい「食事」は大事!

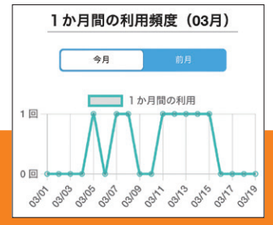


栄養グラフ



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



時間帯別と1か月間の利用頻度を確認いただけます。

群大生のライフスタイルに合わせた
ミールシステム 2つのプラン

ミールシステム利用推奨日はこちら

2027年										2028年	
4/1 木	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2/10 木	3月

2027年度 ミールシステムご利用期間

※土日祝、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が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などをご覧ください。
※ご利用履歴は「大学生協アプリ」にてご確認いただけます。

ライト 500

おにぎりなどの自炊におかずを+αできるプラン



自宅生や小食な方

1日の利用推奨額	利用推奨日
500円	平日 160日

年間利用上限額
80,000円（税込）

お支払い額
年間利用上限額
80,000円（税込）のところ
76,000円（税込）

群馬大生協おすすめ! デイリー 700

ひとり暮らしや自炊が不安な方



1食バランスよくしっかり食べられるプラン

1日の利用推奨額	利用推奨日
700円	平日 160日

年間利用上限額
112,000円（税込）

お支払い額
年間利用上限額
112,000円（税込）のところ
100,800円（税込）

両プラン共通
1日の利用上限金額 1,000円

※「利用推奨日」とは群馬大学の授業日・試験日です。
※「年間利用上限額」は「1日の利用推奨額×利用推奨日」で算出しています。
推奨額以上の決済や利用推奨日以外での利用が続いた場合、
利用推奨日であってもミールシステム残高が不足する場合があります。

詳細はミールシステム利用細則をご確認ください

〈 返金制度 〉

ミールシステム利用期間終了後、ご利用金額がお支払い金額よりも少なかった場合、以下のいずれかの対応となります。

1. 差額全額を翌年のミールマネーへ繰り越し。手数料はかかりません。
2. 差額から返金手数料1,100円（税込）を差し引いた額を、生協電子マネーへ返金。

食事を習慣化して、年間利用上限額まで使い切っていただくことを推奨しています。健康的な食生活を送るためのシステムとしてご活用ください。

MEAL SYSTEM

03

ミールシステム利用者の1日

先輩はどのようにミールシステムを使っているのでしょうか？

1 DAY SCHE DULE

デイリー700

理工学部2年 大島さんの1day



ミールシステムで毎日楽しくご飯を食べています!

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 / 自由時間 / 就寝

昼食 お気に入りメニューは「ロースカツ玉子あんかけ」と「ねぎだくもやしナムル」!



あきコマ 勉強のおともに購買で軽食を購入することも



＼教えて、先輩!／

ミールシステムについて利用者の大島さんに聞いてみました!

Q. いつからミールシステムを利用していますか?

A. 1年生の4月から使っています。当時は自宅生でしたが、親から「お昼も食事をきちんととってほしい」と言われたこともあり、利用を決めました。
今ではお昼は生協で食事をすることが習慣になって、以前より食事そのものにも気を遣うようになりました。

Q. 購入の決め手はなんですか?

A. 購買でも使えることが決め手として大きかったです。僕は小食で食堂の利用だけでは1日の推奨利用金額700円に満たないこともあります。このような日は購買で飲料やデザートを購入しています。
自分で組み合わせを考えて利用できるので楽しいです。

Q. 食堂や購買の利用頻度や利用タイミングを教えてください。

A. 食堂はほぼ毎日利用しています。授業が多いので、必然的に利用する回数も多くなります。友達との交流の時間にもなっていて、特に実験のある日はみんなでカレーを食べています。腹持ちがよく、提供も早いのですぐに食べられることもポイントです。
購買は週3日くらいの利用です。授業や実験が遅くまで続く日もあるので、その時にはパンなどの軽食を購入してから授業に向かうこともあります。

Q. そのほかミールシステムの良いと思うポイントはありますか?

A. 生協アプリを使ったバーコード決済なので、レジ通過が早くて時間のない昼休みでも助かります。また、「ミール通信」というお知らせが毎月登録メールアドレス宛に届きます。利用残高や月の平均利用額が確認できて安心です。

Q. 保護者の方はどのような感想をお持ちですか?

A. 保護者からも利用履歴が確認できる機能があるので、安心感があるみたいです。僕の親もよくチェックしてくれていて、父親から「こんなメニューがあるのか!」と連絡がくることもあります。親とのコミュニケーションのきっかけにもなっていると感じます。

Q. 新入生へのコメントをお願いします!

A. お金を気にせずしっかり食事できる安心感が、ミールシステムの大きなメリットだと思います。一人暮らし予定の方はもちろん、実家から通学予定の方にもおすすめしたいです。僕も利用しているデイリー700だと主菜、ライス、味噌汁の3点セットを基本に+αできたり、丼物や麺類+小鉢の組み合わせもできたり、メニュー選択の幅も広がります。



ミールシステムを利用している

先輩と保護者の声 VOICE

ミールシステム利用者の「リアルな声」を紹介します。

先輩の声



- 自分で弁当を準備するのは大変だと思っていたので、手軽かつ購買でも使えることがありがたいです。
- 温かい食事ができるのが本当に魅力です。値段を気にすることなく食事をすることができて、満足しています。
- 気分によってサラダを選んだりデザートを選んだりできるので、昼食の充実度が高いです。
- 食費を気にせず健康的なご飯を食べられる点が良いです。
- 事前に昼食代が確保されているので、自然と昼食をとろうと思えることや食堂を利用することで自ずとバランスの良い食事をとれることがいいなと思います。

保護者の声



- 金銭的な心配をしないで好きな食事を選んでいるようです。
- 毎日、バランスよく健康的な食事がとれています。
- お弁当の作り手としては、暑い時期の食材の傷みを気にしなくて良いので安心です。
- 利用履歴なども確認出来るので、ちゃんと食べていることがわかって親にとってもありがたいです。
- 保護者からすると、どんな食生活をしているのか、学校に行っているのかをモニタリング出来るので、安心感があります。

きちんとした食事で勉強もバッチリ!

