

学食で

／ おいしく、楽しく、健康的に。／



食生活と ミール定期券

*Eating Habits and
Meal System*

東京農工大学生協



01

食生活をサポート

大学生の食生活は東京農工大学生協におまかせください。



食の自立をサポート



自立した食生活のために必要なこと

1 知る 2 考える 3 行う

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。

必要な栄養バランスを知り、自分でチェックできること。

「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

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

アレルギー
物質を
マークで表示
しています



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！

こんな お店 で使えます！

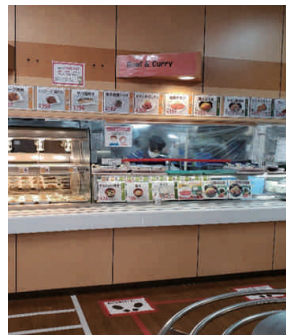
利用できる
お店のご紹介



焼きたてパンやおにぎり、
飲料などを販売している
コンビニです。

農学部購買部

営業
時間 平日 / 11:00 - 16:30



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

農学部食堂

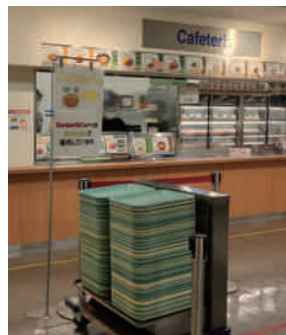
営業
時間 平日 / 11:30 - 13:30



焼きたてパンやおにぎり、
飲料などを販売している
コンビニです。

工学部購買部

営業
時間 平日 / 11:00 - 17:00



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

工学部食堂

営業
時間 平日 / 11:00 - 14:00

※春/夏休みは短縮営業となります。詳細はHPをご確認ください。

新商品やフェアについて
SNSで発信しています♪

農学部X



工学部X



02

ミール定期券って？

大学生の食生活は東京農工大学生協におまかせください。



ミール定期券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！

ミール定期券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 ●豚汁 ●グリルチキン ●オクラのお浸し

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
とができます。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。

利用履歴

ご自身の
利用履歴が
確認できます

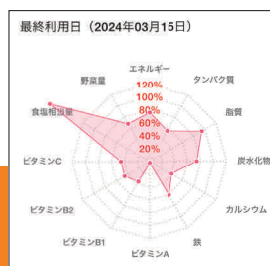
保護者
メニュー

学生本人の
利用履歴が
確認できます



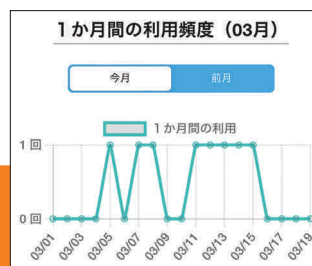
勉強と同じくらい
「食事」は大事！

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。



事前申し込み制の「生協食堂・購買店舗で使える食事専用の定期券」

1年分の食事代を一括払いすることで、お得に食べることができます！

年間の授業日+試験日
約160日

×

バランスの良い昼食
700円

= 112,000円

1日の利用上限金額 700円

販売
価格

98,000円

販売価格

98,000円

授業日
+
試験日

160日 × 700円 = 112,000円

最大
-14,000円
13%OFF

98,000円の支払いで最大112,000円食べることができます

⇒毎日約600円で700円分のご飯を食べることができます！

⇒月に18日以上利用すればお得に！

※1日の利用上限額は700円ですので、超過した分は差額をお支払いいただきます

生協の食堂・購買で700円で食べられるメニュー例 ※1

購買店舗
での利用

- ・ライス(中)・豚汁
- ・味噌カツ
- ・ほうれん草ゴマあえ

合計704円
(税込組価)

- ・カレーライス
- ・ポテト&コーンサラダ
- ・餡クロワッサン
- ・ヨーグルトいちごソース

合計700円
(税込組価)

- ・ベーコンポテトドッグ
- ・購買サラダ
- ・カップスープ
- ・飲料

合計690円
(税込組価)

ミールシステム・利用可能期間 ※2

ミール定期券は授業開始日の
4/8(火)から利用できます！

※授業開始日以前(4月1日～7日まで)の食堂・購買店舗利用は現金または事前に申し込んだ電子マネーをご利用ください。※土・日を除く※祝日などの変動により授業日、ミールシステム利用可能日が変わる場合があります。

利用
期間

【参考】25年度の場合:2025年4月8日(火)～2026年2月6日(金)の161日間

※詳しくは裏表紙の年間利用カレンダーをご覧ください。

Q 1日の利用上限金額以上
使いたいときは？A 生協電子マネーや現金で
ご精算できます。必ず生協電子マネーと
セットでお申し込みください

電子マネー

+ ミールシステム

利用上限金額以上のお支払いで生協電子マネーに残高がある場合、自動的にそ
ちらからお支払いとなります。生協電子マネーに残高がない場合は、現金などそ
の他の決済手段で不足分をお支払いいただけます。

※1 時期によって提供されるメニューは異なります。

※2 授業期間+試験期間に利用できる年間契約です。春・夏休みは利用期間外となります。

ミール定期券の使い方やよくある質問は
HPにてご紹介しております

03

ミール定期券利用者の「リアルな声」

先輩はどのようにミール定期券を使っているのでしょうか？



ミール定期券を利用している

先輩と保護者の

声

VOICE

ミール定期券継続利用の先輩の声

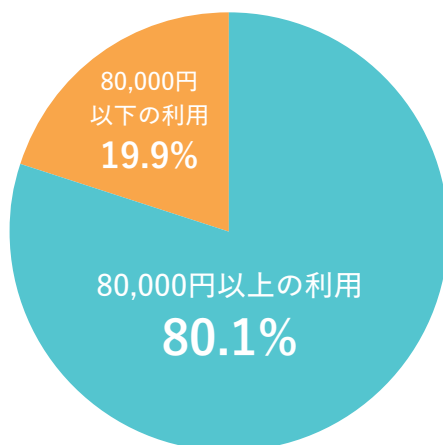
学部:農学部 名前:H.Wさん(2年生)

本人コメント

申し込んだきっかけは、生協で主催している新入生説明会でのミール定期券についての説明でした。新入生説明会には両親と参加していたのですが、地元が関東圏外の地方であるため頻繁に会えない両親による食事面での心配が最も大きな理由でした。そうして1年間使用してみて、その便利さと安心感に好感を持ち、2年目は自分の意思で利用を継続しました。毎日の昼食で600円を使い切ることがほとんどです。たまに購買で使うこともあります。ミール定期券のおかげで、毎日栄養的に安定した昼食をとることができています。これからも利用していきたいと思っています。

保護者コメント

高校までとは異なり、大学生は自由な時間が増え、また、初めての一人暮らしの方も居ると思います。そんな中、一番の心配な点は食事、特に栄養バランスが偏っていないかどうかでした。ミールクーポンのおかげで一回に色々な物を食べられることは大変ありがたいです。なお、利用履歴を確認することで、何を何時に食べたのか把握出来るため、子供がどんな 大学生活を送っているか想像がつくので、とても安心できます。更に仕送りが直接食費に繋がるのが良いです。



24年度ミール定期券申込者の年間合計利用額

約8割の方に
お支払い額以上の
ご利用を
していただきました



学部:工学部 名前:R.Sさん(1年生)

本人コメント

入学準備説明会でミール定期について説明を受け、500円で600円分の食事がとれるということと家族に勧められたため、申し込みました。基本的には600円をできるだけ使いきるように昼食を買い、余ったときには購買でお菓子を買ったりしています。ミール定期がないと、毎日食費でいくら使ったかななどを考えなければいけないのですが、そのようなことは考えずに600円を使い切れればいだけなので使っていてとても楽です。また、大学での食事は栄養が偏ってしまうと思っていましたが、ミール定期を使い600円を使い切ろうと小鉢なども買ったりするため、その心配もないのでとても助かっています。食堂のメニューは週替わりなので様々な料理を食べることができて飽きることもありません。

保護者コメント

大学生協のミール定期券は、食費を先に確保することで昼食費を気にせず、毎日バランス良くしっかり食事ができる安心の仕組みだと思います。余った時にはお菓子等購入し、日々の楽しみにも繋がっているようです。



学部:工学部 名前:A.Sさん(1年生)

本人コメント

600円分の食事を500円で食べることができるというお得さに惹かれ、ミール定期券の利用を決めました。基本的には550～580円程度で食堂を利用し、残りで購買のお菓子を購入し授業の合間に食べています。食堂を使わなかった時は、購買でパンや飲み物を買って家に持ち帰ることが多いです。ミール定期券は購買でも利用できるのでとても便利です。食堂はおかずや丼もの、麺類などのメニューが週替わりで、様々なフェアやデザートもあり全く食べ飽きません。また、ミール定期券のおかげで積極的に野菜も摂れています。ミール定期券を利用して、バランスの良いかつ美味しい食事を毎日楽しんでいます。

保護者コメント

入学後からミール定期券を利用しています。最初に一括で料金を支払うので出費が気になりますが、1日600円分の食事が実質500円で食べられるのでかなりお得だと思います。その都度支払うとなると節約してしまいがちですが、1日600円使えるシステムなのできちんとした食事がとれているようで良かったと思っています。



学部:農学部 名前:A.Hさん(2年生)

本人コメント

私は2年生になってからミール定期券を利用しています。1年生の時に、一人暮らしだと午前授業がない日以外は朝の時間が本当になく、昼ごはんを作ることが難しく感じたため、親と相談して申し込みました。お腹がすいている時は600円分を食堂で使い切っています。組み合わせでピッタリの金額になることはあまりないため、ペースマネーにもチャージをして活用しています。毎日お昼ごはんの心配しなくていいのが本当に助かっています。購買とも併用できるのも推しポイントです!ちょっと小腹を満たしたいときや、飲み物が欲しい時にも渋らずに買おうと思えるのが良いと思います。

保護者コメント

毎日利用額が決まっているので、使い過ぎや使いすぎへの抑止効果を感じます。1年間分の食費のため、初回の支払いは大きいですが、その後の請求がなく、お得分がついて、親としてはありがたいです。



学部:農学部 名前:A.Mさん(1年生)

本人コメント

入学前から大学生活の食事について不安があったため、説明会でミール定期券についての説明を受け、購入することを決めました。好きなメニューを選べば大体使い切れる価格設定なので、ミール券を購入したことによって選べるメニューが少なくなるなどの問題はないです。お金を先払いしているため、毎日の昼食時に値段を気にせず選べて、より良い栄養バランスの食事をとることに繋がっていると思います。基本的に、特に1年生は授業が多く入っており、休休みの間である12時から13時は大学にいたことがほとんどです。食堂を利用しなかった時は、購買で飲み物やおにぎりやパンなどの小腹を満たすものを買っています。



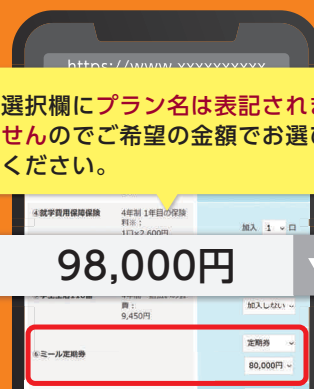
※コメント内の金額については過年度のものです。
26年度提案価格とは異なります。



ミールシステムのお申込み方法

- 1 生協加入と同時に新入生応援サイトでお申込みください
- 2 農工大生協新入生応援サイトの生協・共済申込ボタンから申込フォームへアクセスしてください
- 3 加入プランの選択画面で、ミールシステムのプランを選択してください

農工大生協 新入生



詳しくは加入手続きのご案内パンフレットをご覧ください

必ず電子マネーとセットでお申し込みください

電子マネーをセットでお申込みいただくと、
1日の上限金額 **A | 700円** を
オーバーした分が自動的に決済されます。

利用開始日

ミールシステムは授業開始日の
4月8日(水) から利用できます!

※授業開始日以前(4月1日～7日)の食堂・ショップ利用は現金または
事前に申し込んだ電子マネーをご利用ください。

ミールシステム・利用期間

授業日 + 試験日 の年間契約です

※土・日を除く ※祝日などの変動により授業日、ミールシステム利用可能日が変更になる場合があります。

【参考】25年度利用カレンダー2025年4月8日(火)～2026年2月6日(金)の161日間

■ が利用可能日です

前期 80日間		4月	5月	6月	7月	※26年度の利用カレンダーについては26年度学年歴が公表されたのち、新入生応援サイトにてご案内いたします。
		日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土	
		1 2 3 4 5	1 2 3	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5	
		6 7 8 9 10 11 12	4 5 6 7 8 9 10	8 9 10 11 12 13 14	6 7 8 9 10 11 12	
		13 14 15 16 17 18 19	11 12 13 14 15 16 17	15 16 17 18 19 20 21	13 14 15 16 17 18 19	
		20 21 22 23 24 25 26	18 19 20 21 22 23 24	22 23 24 25 26 27 28	20 21 22 23 24 25 26	
		27 28 29 30	25 26 27 28 29 30 31	29 30	27 28 29 30 31	
後期 80日間		10月	11月	12月	1月	2月
		日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土
		1 2 3 4	1	1 2 3 4 5 6	1 2 3	1 2 3 4 5 6 7
		5 6 7 8 9 10 11	2 3 4 5 6 7 8	7 8 9 10 11 12 13	4 5 6 7 8 9 10	8 9 10 11 12 13 14
		12 13 14 15 16 17 18	9 10 11 12 13 14 15	14 15 16 17 18 19 20	11 12 13 14 15 16 17	15 16 17 18 19 20 21
		19 20 21 22 23 24 25	16 17 18 19 20 21 22	21 22 23 24 25 26 27	18 19 20 21 22 23 24	22 23 24 25 26 27 28
		26 27 28 29 30 31	23 24 25 26 27 28 29	28 29 30 31	25 26 27 28 29 30 31	
			30			

重要事項 やむを得ない事情によりミールシステムを解約する場合

月単位での解約が可能です

- 1 生協窓口までお申し出ください
- 2 「解約申請書」をご提出ください※1
- 3 お申し出月の翌月から停止させていただきます※2

※1解約には保護者の同意が必要です。

※2保護者様の口座に振込(手数料本人負担)。または、ご本人様の学生証の電子マネーとして返金いたします。

ミールシステムに関するお問い合わせ

東京農工大学消費生活協同組合

TEL. **042-366-0762**

東京農工大生協 新入生

<https://text.univ.coop/puk/START/tuat/>

